MARC PIERSCHEL

VEGAN!



VEGANE LEBENSWEISE FÜR ALLE

ISBN 978-3-00-028404-5

gedruckt auf Recyclingpapier (aus 100% Altpapier)

compassion media
a division of roots of compassion eG
Heisstr. 51
48145 Münster
www.compassionmedia.org
info(a)compassionmedia.org

Design / Layout: Marc Pierschel
Druck: Interpress, Budapest

Bildnachweise:
S. 07 - Vegan Society (www.vegansociety.com)
S. 16 - Dirk Gießelmann (www.soylent-network.com)
S. 41 - unbekannt!
Alle anderen Fotos: Der Autor

Danke:
Sonni für das allerbeste Lektorat, Deni für „Speziesismus und Sprache", Michi und Alex für Lektorat, Mailin für zahllose Kommata & Übersetzung, Arne und Christine für „Fische" & Übersetzung.

"Better lives have been lived in the margins, locked in the prisons and lost on the gallows than have ever been enshrined in palaces."- Propagandhi

www.rootsofcompassion.org

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

„Was kannst du denn dann überhaupt noch essen?" - ist sicherlich die unangefochtene Nummer 1 auf der Top-Ten Liste zu Reaktionen von vielen Menschen, denen ich sage, dass ich vegan lebe. Im ersten Moment wundere ich mich dann meist, ob das Ausdruck von Mitleid ist, in Bezug auf die mir vielleicht entgehenden „Gaumenfreuden" der omnivoren Küche, oder einfach mangelndes Wissen von der Nahrungsvielfalt der rein pflanzlichen Küche. Jedenfalls spiegelt sich darin die gegenwärtige Sichtweise auf Veganer_innen hierzulande wieder, eigenordnet irgendwo zwischen weltfremden Ökohippies und antihedonistischen Besserwissern.

Aber weder bin ich zum Veganismus „konvertiert", (obwohl Veganismus oft mit einer Sekte verwechselt wird) noch „darf" ich keine Milchprodukte essen - vegan zu leben ist meine freie Entscheidung als Reaktion auf Ausbeutung und das Töten von Tieren zu jeglichen Zwecken in unserer Gesellschaft.

Zugegeben, meine ersten Erfahrungen mit Veganismus waren ernüchternd - Tofu aus dem Glas, unmariniert in der Pfanne angebraten, die erste Pizza ohne Käse - es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich die Geheimnisse der veganen Cuisine für mich entdeckt hatte.

Je mehr ich allerdings über die Umstände lernte, unter denen Käse und Eier „produziert" werden, desto weniger wollte ich dafür nur im Gegenzug für ein kurzzeitiges Geschmackserlebnis weiterhin verantwortlich sein. Vegan sein fühlte sich richtig an. Dafür nahm ich auch gerne die verständnislosen Blicke in meinem Freundeskreises entgegen oder die provokativen Bemerkungen meiner Familie am Esstisch. „Kein Wunder dass du so blass aussiehst", musste ich mir mehr als einmal anhören. Nichtsdestotrotz bin ich zehn Jahre später

erstens noch am Leben, zweitens ging es mir nie besser und drittens kann ich heute Tieren ohne schlechtes Gewissen in die Augen schauen.

Anfangs war die Umstellung allerdings nicht so einfach. Antworten auf Fragen wie „Ist Apfelsaft vegan?", „Was ist Speziesismus?", „Warum reden alle von B12?", fand ich erst mit der Zeit. Im Supermarkt stand ich oft ratlos vor Produkten mit langen Zutatenlisten, mit Bezeichnungen und Nummern, die ich noch nie gehört hatte. Vegan oder nicht? Keine Ahnung.

In diesem Buch habe ich versucht mein gesammeltes Wissen zum Thema Veganismus komprimiert aufzubereiten, um Veganer_innen ein informatives Nachschlagewerk zu bieten, und allen Neu-Veganer_innen den Start zu erleichtern.

Veganismus ist in meinen Augen Teil einer notwendigen Veränderung. Weg von einer Gesellschaft, die Tiere instrumentalisiert und von Tierausbeutung profitiert - hin zu einem respektvollen Umgang mit unseren Mitlebewesen und Ökosystemen.

Die Zukunft beginnt auf deinem Teller!

Marc Pierschel, *Münster im Dezember 2010*

Anmerkung zur Begriffsverwendung

In diesem Buch verwende ich den Begriff „tierlich" anstatt „tierisch". Meines Erachtens stellt dies, analog zu „kindisch/kindlich", „weibisch/weiblich", eine speziesistische Wertung im Sprachgebrauch dar. Mehr dazu unter „Speziesismus und Sprache" in *Kapitel 3*.

Außerdem verwende ich bei „männlichen" Substantiven die Form „_innen", um alle Menschen anzusprechen.

Wenn nicht anders gekennzeichnet, beziehen sich die Bezeichnungen „vegan" und „vegetarisch" auf ethische Motivationen, da diese in Deutschland am verbreitetesten sind.

Kapitel 1:

Was bisher geschah



Ob das Konsumieren von anderen Lebewesen falsch sei, wurde bereits in der frühen Philosophie rege diskutiert. In diesem Kapitel geht es zunächst um die Entwicklung der Idee des Vegetarismus im Griechenland der Antike bis daraus an jenem 1. November 1944 von einem gewissen Donald Watson in Leicester, England der Begriff des Veganismus entstand.

Als erste Vegetarier lassen sich die Orphiker, eine religiöse Gemeinschaft in Griechenland der Antike 600 v. Chr., bezeichnen.[1] Sie beriefen sich auf die Schriften von Orpheus, einem mythischen Sänger. Nach Auffassung der Orphiker ist die Seele im Körper aufgrund der vergangenen Schuld gefangen, und kann nur durch Reinigung befreit werden. Dies war durch den Verzicht auf Fleisch als Lebensmittel und Opfergabe möglich. Stattdessen opferten sie ihren Göttern Kuchen und mit Honig bestrichene Früchte. Die Orphiker waren der Überzeugung, „dass jedes Opfer einen Mord beinhalte, der das soziale Leben wie das Dasein jedes Einzelnen mit einer Blutschuld befleckte"[2]. Wie die Orphiker, lehnte auch Pythagoras Tieropfer ab und brachte den Göttern nur „unblutige Gaben" dar. Im Glauben an die Seelenwanderung sollte durch den Verzicht auf Fleisch eine reine Seele entstehen, welche als unsterblich galt. Laut einer Überlieferung soll Phytagoras gesagt haben:

> *Ihr könnt den Heißhunger eurer bösen, gefräßigen Mägen nicht durch die Zerstörungen von anderem Leben stillen.*[3]

Die daraus resultierende religiös-philosophische Gemeinschaft der Pythagoreer glaubte, wie die Orphiker, auch an die Seelenwanderung. Der Vegetarismus wurde als „Enthaltung vom Beseelten" zum Kernbestand des ursprünglichen Pythagoräismus. Pythagoras selbst war Vegetarier, inwieweit seine Anhänger ihm darin folgten, ist allerdings unklar.[4] Der Pythagoräismus galt als Bezeichnung der fleischlosen Ernährung bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts, bis dieser vom modernen Vegetarismus abgelöst wurde.

Die Jaina Mönche in Indien praktizieren seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. eine strengere Form des Vegetarismus.[5] Sie essen nicht im Dunkeln und filtern ihr Trinkwasser, um keine Kleintiere zu verschlucken. Sie fegen beim Gehen den Weg vor ihnen, tragen einen Mundschutz und arbeiten nicht als Bauern, um keine Tiere zu verletzen.

Auch der Philosoph Plutarch berief sich auf Pythagoras.[6] Für ihn stand der Genuss von Fleisch in keinem Verhältnis zum Leid und dem Verlust des Lebens der Tiere. In Deutschland sprach der Mainzer Philosoph Wilhelm Dietler 1787 in seinem Buch „Gerechtigkeit gegen Thiere" vom „Recht der Tiere" auf ein glückseliges Leben.[7] Kurz darauf legte in England der Philosoph und Jurist Jeremy Bentham einen der Grundsteine für den späteren Tierrechtsgedanken. Er sah die Fähigkeit Schmerz zu empfinden, als maßgeblich für die Behandlung anderer Wesen, nicht die Fähigkeit der Vernunft oder zu denken.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts gab es in Folge der Industrialisierung einen massiven und radikalen Einschnitt in die Gesellschaftsstruktur. Die Menschen wanderten in die Städte, um in den neu entstehenden Fabriken zu arbeiten, wodurch die Subsistenzwirtschaft schrumpfte. Mit der beginnenden Massenproduktion konnten Lebensmittel günstiger produziert werden, was eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten zur Folge hatte. Die ersten Schlachthäuser entstanden und der wachsende Verzehr von Tieren verschaffte dem Vegetarismus eine erhöhte Aufmerksamkeit.[8]

Die Vegetarian Society

Das Wort „Vegetarier" wurde 1847 vermutlich von den Gründern der vegetarischen Gesellschaft in Großbritannien erfunden.[9] Es setzt sich zusammen aus den Begriffen Vegetable (pflanzlich) und der Endung -arian. Nach deren Definition ist ein Vegetarier eine Person, „die kein Fleisch, Fisch oder Geflügel isst, und die Eier und Milchprodukte isst

oder nicht isst". Bis heute ist diese Definition unverändert geblieben. Der Begriff Vegetarismus selbst wurde vermutlich vom lateinischen Verb „vegare" („beleben") abgeleitet.[10] Gegründet wurde die *Vegetarian Society* am 30. September 1847 in Ramsgate, England. Bereits 1851 tauchte der Slogan „leben und leben lassen" im *Vegetarian Messenger* auf, einen monatlichen Magazin, welches unter anderem bereits Alternativen zu Lederschuhen anbot. Wesentliche Aspekte der *Vegetarian Society*, die für den vegetarischen Lebensstil sprachen, waren neben gesundheitlichen Überlegungen, die größere Produktivität einer Landwirtschaft ohne Tiere als Nahrungsquelle und die Vermeidung von Gewalt gegenüber Tieren in Hinblick auf die sich ausweitende „industrielle Fleischproduktion".

Vegetarismus in Deutschland

Die Idee verbreitete sich schnell und vegetarische Gesellschaften entstanden in ganz Europa. 1867 wurde der *Deutsche Verein für natürliche Lebensweise* mit dem Ziel der Verbreitung vegetarischer Ernährung in Leipzig gegründet. Die Vereinsorganisation *Deutscher Verein für natürliche Lebensweise* und der Berliner *Deutsche Verein für harmonische Lebensweise* schlössen sich noch im gleichen Jahr zum *Deutschen Vegetarierbund* zusammen. 1907 gab es bereits 33 Lokalvereine mit insgesamt 1.500 Mitgliedern. Ende der 20er Jahre wurde die Zahl der Vegetarier in Deutschland auf etwa 200.000 Menschen geschätzt.[11]

Während des ersten *Welt-Vegetarier-Kongresses* 1908 in Dresden wurde die *International Vegetarian Union (IVU)* als ein Zusammenschluss von allen Vegetarischen Gesellschaften weltweit gegründet. 1930 wurde der *Verband Deutscher Vegetarier-Vereine* gegründet. 1933 gab der *Deutsche Vegetarier Bund* seine Auflösung bekannt, als es immer schwieriger wurde, sich der drohenden Gleichschaltung durch die Nationalsozialisten zu entziehen.

Im Nationalsozialismus wurde die Idee des Tierschutzes in die in NS-Ideologie integriert. Das erlassene Reichstierschutz-

gesetz ging weit über die bis dahin bestehende Gesetze hinaus. Zuvor war Tierquälerei nur in der Öffentlichkeit untersagt.[12] Naturverbundenheit und Tierliebe passten zum Bild des Ariers. Bereits 1933 wurde mit dem erlassenen Gesetz zum Schlachten von Tieren das Schächten verboten, zum anderen wurde der „Natur- und Heimatschutz" propagiert. Hitler selbst stellte sich gerne dar als „Menschen- und Tierfreund, der dem Deutschen Volke wirksame Gesetze zum Schutz der Tiere gab".[13] Dabei wurde er von Richard Wagners Schrift, *Religion und Kunst*, beeinflusst, in der für Wagner Fleischkonsum mit dem moralischen Verfall der Menschheit einhergeht.[14] Hitler aß selbst wenig Fleisch, ernährte sich aber nicht vollständig fleischlos.[15]

Der *Internationale Sozialistische Kampfbund (ISK)* - eine sozialistische Absplitterung der *SPD*, gegründet mit der Unterstützung Albert Einsteins, propagierte Vegetarismus und Tierschutz. Zur Finanzierung errichtete sie bereits zur Zeit der Weimarer Republik, später auch im Nationalsozialismus vegetarische Gaststätten in Köln, Berlin, Frankfurt, Hamburg und Bochum. Diese wurden neben der Verbreitung des Vegetarismus-Gedankens dazu genutzt die Widerstandsarbeit zu finanzieren.[16]

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde 1946 die *Vegetarier Union Deutschland (VUD)* gegründet, die sich 1973 in *Bund für Lebenserneuerung* umbenannte. Ab 1984 entstand daraus der *Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.* mit Sitz in Hannover., der bis heute aktiv ist.

Lebensreform

In Deutschland entstand Mitte des 20. Jahrhunderts die „Lebensreform-Bewegung". Das Motto des „Zurück zur Natur" wandte sich gegen die negativen Effekte der industrialisierten Gesellschaft im sozialen und gesundheitlichen Bereich und den aufstrebenden Materialismus. Die Lebensreform-Bewegung verband den Vegetarismus mit

Strömungen, wie Alkohol-Abstinenz-, Tierschutz-, Naturschutz- und Naturismus-Bewegungen. Ausgehend dafür war die Verbreitung der Naturheilkunde, die neben einer naturnahen Lebensweise auch vegetarische Kost propagierte.[17]

Das erste *Reformhaus,* mit Vollkornprodukten, Pflanzenmargarine und natürlichen Arzneimitteln sowie Obst und Gemüsesäften öffnete 1900 in Wuppertal-Barmen. Der Name *Reformhaus* wurde zum Vorbild für weitere Geschäfte und ist heute der Name einer Einzelhandels-Kette, die 1.886 Filialen in Deutschland betreibt.[18] Zentrale Anliegen der Lebensreformer waren ein neues Naturverständnis, der Fokus auf das Individuum und dessen Beziehung zur Gesellschaft.

Die Vegan Society

Donald Watson und einige andere Mitglieder der *Vegetarian Society* hatten sich zusammengeschlossen, da sie neben der fleischlosen Ernährung keinerlei Milchprodukte konsumierten. Als ihr Vorhaben dieses Konzept auf den Vegetarismus auszudehnen, abgelehnt wurde, gründeten sie 1944 ihre eigene Organisation, die *Vegan Society*.[19] Sie bildeten den Begriff „Vegan" aus den ersten drei und den letzten zwei Buchstaben des Wortes „Vegetarian". Watson erklärte dazu: „Veganismus beginnt mit Vegetarismus, aber führt es weiter zu seinem logischen Schluss"[20]. Die *Vegan Society* setzte sich für eine rein pflanzliche Ernährungsform ohne Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Honig, Milch, Butter und Käse ein. Ebenso wurde die Nutzung von Alternativen zu tierlichen Gebrauchsgegenständen, wie etwa Bekleidung und Schuhen propagiert.[21] Somit ging Veganismus über eine reine Ernährungsform hinaus und beschreibt auch heute noch einen Lebensstil, für den die Achtung alles Lebendigen im Vordergrund steht. Im Gründungsdokument ist die Definition von Veganismus wie folgt festgehalten:

Veganismus bezeichnet eine Philosophie und einen Lebensstil, der versucht - soweit möglich und praktikabel - alle Formen der Ausbeutung und des Leides gegenüber Tieren für Lebensmittel, Kleidung oder jeglichen anderen Grund zu vermeiden; und fördert darüber hinaus die Entwicklung und die Nutzung von nicht tierlichen Alternativen zum Vorteil von Mensch, Tier und Umwelt

Die Anmerkung zur praktischen Umsetzung zeigt, dass die Gründer_innen bereits ein komplettes Vermeiden aller tierlichen Produkte in der modernen Welt für unmöglich hielten. Dies zeigt, dass es Veganer_innen nicht um Perfektion oder „Reinheit" geht, sondern vielmehr um das Vermeiden von Tierleid, auch über die Ernährung hinaus.

Umweltbewegung in Deutschland

Im Zuge der Ökologiebewegung die nach der Studentenrevolte der 68er an Bedeutung gewann, zeigten sich in Deutschland wesentliche Veränderungen. Mit dem Bau der ersten Atomkraftwerke, der Bildung von Grünen Bürgerinitiativen und den bekannter werden Auswirkungen der Umweltzerstörung (insbesondere Saurer Regen) sowie der Gründung von Greenpeace 1981 in Deutschland wuchs eine Umweltbewegung und mit ihr auch die Idee des Vegetarismus. Die Vollwert-Ernährung, die in erster Linie ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel (z.B. Vollgetreide, Gemüse und Obst) aus kontrolliert biologischem Anbau umfasst, aber nicht Milch- und Fleischprodukte ausschließt, gewann an Bedeutung. Der erste deutsche Bioladen mit dem Namen *Peace Food* wurde 1971 in Berlin eröffnet.[23] Im Vergleich zum Reformhaus lagen bei bei den Bioläden nicht die diätetischen Aspekt der Nahrung im Vordergrund, sondern die Herkunft aus ökologischem Landbau. In anderen Großstädten eröffneten weitere Läden und innerhalb weniger Jahre gab es mehr als 100 Geschäfte. In den ersten Bioläden gab es hauptsächlich vegetarische

Lebensmittel aus regionaler Erzeugung, wie z.B. Getreide, das von den Kunden selbst abgefüllt wurde. Müsli begann seinen Siegeszug, fand aber vorerst wenig Akzeptanz. In den ersten Jahren war die umweltpolitsche Bewegung eng mit den Bioläden verbunden, Politgruppen und Bürgerinitiativen nutzten diese oftmals als Treffpunkt zur Basisarbeit.

Tierrechte und Tierbefreiungsbewegung

1975 erschien das Buch *Animal Liberation - Die Befreiung der Tiere* von Peter Singer, welches als wichtiger Beitrag für die Tierrechts- und Tierbefreiungsbewegung gesehen wird *(siehe Kapitel* 3). In Nordamerika und Großbritannien gründeten sich vielen Tierrechtsorganisationen und Kampagnengruppen, die sich gegen Formen der Tierausbeutung, wie Pelzhandel, Tierversuche, Jagd und die Fleischindustrie richteten.

In England wurde bereits 1963 die *Hunt Saboteurs Association* gegründet, die durch das Sabotieren von Treibjagden gegen die langjährige englische Jagdtradition protestierte. Die *Band of Mercy,* gegründet 1971 von Ronnie Lee, läutete mit der Zerstörung von Einrichtungen, die von Tierausbeutung profitierten, eine neue Ära ein. Daraus entstand die Bezeichnung *Animal Liberation Front (ALF),* unter deren Synonym jegliche Gruppierungen oder Personen nach vier Grundsätzen[24] Sabotageakte oder Tierbefreiungen durchführen.

Inspiriert von der Entwicklung in Großbritannien wurden auch in Deutschland ab den 80er Jahren Aktionen gegen Tierversuchslabore, Metzgereien und Pelzgeschäfte durchgeführt. Vom Staatsschutz als „Öko-Terrorismus" deklariert,[25] führten Aktionen wie Tierbefreiungen, Brandanschläge und Sachbeschädigungen zu einer öffentlichen Diskussion über die Notwendigkeit von Tierversuchen und Pelzprodukten.

In der damaligen DDR wurden Ende der 50er Jahre von der Regierung sämtliche Tierschutzvereine, unter der Begründung diese könnten „reaktionäre Kräfte" beinhalten, verboten. Tierschutz Aktivitäten wurden von der Stasi verfolgt.[26] Vege-

tarismus war aufgrund der geringen Verfügbarkeit von Obst und Gemüse kaum verbreitet, und wurde als Askese belächelt. Erst nach der Wende verbreiteten sich Vegetarismus und Veganismus in den neuen Bundesländern.

Veganismus heute

Skandale, wie „Gammelfleisch", von auf Menschen übertragbare Seuchen wie BSE, Schweinepest oder Vogelgrippe, sowie die Folgen der Massentierhaltung für den Klimawandel haben in den vergangenen Jahren zu einer höheren Akzeptanz eines vegetarischen und veganen Lebensstils geführt.

2010 können Veganer_innen allein in Berlin fünf ausschließlich vegane Cafes und Restaurants besuchen, die *Vegane Gesellschaft Deutschland* wurde gegründet, der *Veggie-Street-Day* wurde 2010 in Dortmund mit fast 7.000 Besuchern bereits zum fünften Mal veranstaltet, Tofu und Sojaprodukte sind in fast jedem Supermarkt erhältlich und eine steigende Zahl von Produkten wird auch als vegan gekennzeichnet.

Veganismus hat sein Nischendasein verlassen und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Nach Schätzungen des *Vegetarierhund Deutschland e.V.* leben ca. 600.000 Menschen in Deutschland vegan[27] - Tendenz steigend.

Kapitel 2:

Was niemand wissen soll



Vegetarier lehnen das Töten von Tieren ab. Jedoch verbirgt sich hinter Milchprodukten und Eiern ebenso das Sterben von Tieren durch die Produktion dieser „Lebensmittel". Männliche Küken werden getötet, da sie keine Eier legen können. Das gleiche Schicksal teilen Kühe und „Legehennen", wenn die von ihnen „produzierten" Mengen von Milch und Eiern sinken. Damit unterstützen auch Vegetarier weiterhin die Ausbeutung und das Töten von Tieren. Die Konsequenz eines ethisch motivierten Vegetarismus ist der Veganismus. Nachdem es im ersten Kapitel um die historische Entwicklung des Veganismus ging, stehen in diesem Kapitel die verschiedenen Bereiche, in denen Tiere ausgebeutet und/oder getötet werden im Mittelpunkt. Für eine detaillierte Übersicht zu den einzelnen Formen von Tierausbeutung finden sich am Ende Links zu Websites von Tierrechtsgruppen die auch auf lokaler Ebene zu diesen Themen arbeiten, sowie einige Buchtipps.

Was ist Vegan?

Ve^a/nis/mus, der; -: ethisch motivierte Ablehnung jeglicher Nutzung von Tieren und tierischen Produkten.[1]

Dies schließt auch den Verzicht von tierlichen Materialien als Kleidung (Seide, Leder, Wolle), in Tierversuchen getestete Produkte sowie andere Tieraubeutungsformen wie Zoo, Zirkus, Sport mit Tieren etc. - soweit möglich - mit ein.

Neben der ethischen Motivation gibt es auch ökologische, gesundheitliche oder religiös motivierte Veganer_innen. Diese ernähren sich vegan, aber folgen nicht unbedingt einer veganen Lebensweise.

Warum Vegan?

Gesundheit - Eine rein pflanzliche Ernährung hat wesentliche gesundheitliche Vorteile. Verschiedene wissenschaftliche Studien, wie etwa die *China-Studie* haben gezeigt, dass eine

Ernährung hoch an tierlichem Protein eine Häufigkeit von Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen oder Diabetes zur Folge hat.

Ökologie - Ein weiterer Aspekt sind die verheerenden ökologischen Folgen einer auf „Tierprodukten" basierenden Lebensweise. Insbesondere die Massentierhaltung verbraucht enorme Ressourcen und zerstört die Ökosysteme - für die Futtermittelproduktion wird der Regenwald vernichtet.

Ethik - Der ethische Aspekt, zu dem z.B. das tägliche Leid der zu Lebensmittellieferanten und Ressourcen degradierten Tiere gehört, ist einer der Hauptaspekte und als eine Konsequenz des Vegetarismus zu sehen. Dabei steht die Vermeidung jeglichen Tierleids im Vordergrund.

Spiritualität - Gewaltlosigkeit, der Glaube an die Seele von Tieren oder das Bedürfnis nach stärkerem Einklang mit der Natur können Motive für einen spirituellen Veganismus sein.[2]

Eine kurze Geschichte der Massentierhaltung

Vor der Massentierhaltung existierten nur kleinere Bauernhöfe mit Tierhaltung. Der Grundstein für das Halten der Tiere in Massen wurde in den 1920er Jahren gelegt, als es durch die Entdeckung der Vitamine A und D durch US-amerikanische Wissenschaftler möglich wurde, große Zahlen von Tieren das ganze Jahr über in geschlossenen Räumen zu halten. Durch den Zusatz dieser Vitamine im Futter der Tiere waren ausreichend Bewegung und Sonnenlicht keine Voraussetzung mehr für deren Wachstum.

Dazu kam die Entwicklung von Impfstoffen und Antibiotika in den 40er Jahren, die das Problem der sich durch diese Haltungsform ausbreitenden Krankheiten scheinbar löste. Durch die Entwicklungen auf dem Gebiet der industriellen

Landwirtschaft, welche durch Pestizide und Düngemittel sowie Mechanisierung ihren Siegeszug begann, war es möglich günstige Futtermittel in großen Mengen zu produzieren.

Wurden zuerst Hühner massenhaft gehalten, kamen in den 50er und 60er Jahren auch Rinder und Schweine hinzu.

Für die Tiere stellt die Haltung in großen Zahlen auf kleinstem Raum erhebliches Leid dar. Das Tier wird so von der Industrie im Sinne der Produktivität nicht als Lebewesen betrachtet, sondern vielmehr als Nahrungsmittel erzeugende „Maschine". Es geht um maximale Fleisch-, Milch- und Eierproduktion für den Massenverzehr zu minimalen Kosten. Immer wieder decken verdeckte Filmaufnahmen aus Massentierhaltungen auf, wie sich Tiere aufgrund von Stress gegenseitig verstümmeln, in ihrem eigenen Kot oder auf toten Artgenossen stehen müssen.

Im Tierschutzgesetz heißt es in § 2 „Wer ein Tier hält, betreut oder zu betreuen hat, muss das Tier seiner Art und seinen Bedürfnissen entsprechend angemessen ernähren, pflegen und verhaltensgerecht unterbringen" und „darf die Möglichkeit des Tieres zu artgemäßer Bewegung nicht so einschränken, dass ihm Schmerzen oder vermeidbare Leiden oder Schäden zugefügt werden."[3]

Objektiv betrachtet wäre damit die Massentierhaltung gesetzwidrig, allerdings wird von der Mehrheit der Gesellschaft das Töten von Tieren zu Nahrungszwecken befürwortet. Dies belegt die Kategorisierung in „Nutztiere", welche einen „Gebrauch" durch den Menschen bereits auf sprachlicher Ebene rechtfertigt. Gesetzlich relativiert werden die Forderungen des Tierschutzgesetzes für „Nutztiere" in der „Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung". Aber was genau geschieht mit „Nutztieren" in unserer Gesellschaft?

Fleisch

Eine Entfremdung wie sie nicht größer sein könnte - verpackt in Kunststoff, etikettiert und bei konstanten 7°C gekühlt,

liegen Fleischprodukte sorgfältig sortiert in der Kühltheke des Supermarktes. Den wenigsten Menschen dürfte beim Kauf bewusst sein, dass sie hier Körperteile eines Lebewesens in ihren Einkaufswagen legen. Hinter Mortadella, Buletten, Gyros, Geschnetzeltem, Chicken Nuggets oder Kotelett verbergen sich Leiden und Qualen von so genannten „Nutztieren" wie Schweinen, Rindern, Hühnern oder Truthähnen, die einzig und allein zu dem „Nutzen" gezüchtet werden, den Menschen jene „Fleischprodukte" zu liefern. Im Jahr 2009 mussten in Deutschland 3.453.495 Rinder, 307.258 Kälber, 56.315.240 Schweine, 1.049.049 Schafe und 792.114 Lämmer für den Verzehr sterben.[4] Die Zahlen der getöteten Hühner, Enten und Truthühner sind so hoch, dass diese nur noch in der Gewichtsklasse Tonnen angegeben werden.

Das Lebewesen wird zum Fleischlieferant, zur Ware degradiert. Die Bedingungen sind für die Tiere unerbittlich. In einem kurzen, nach Wirtschaftlichkeit strukturierten Lebensablauf, werden sie bereits von Geburt an in einer massenhaften Abfertigung für einen maximalen Fleischertrag gemästet. Unter den Haltungsbedingungen können die angeborenen Verhaltensweisen und Triebe nicht ausgelebt werden. Auf dem Weg zum Schlachthof sehen die Tiere dabei oft zum ersten Mal das Tageslicht.

Schweine

Ich wohne im Münsterland, wo es doppelt so viele Schweine wie Einwohner gibt.[5,6] Tiertransporter, Schweinemasten und deren Güllegestank sind allgegenwärtig. In den 80er Jahren stellte der Schweizer Verhaltensforscher Alex Stolba fest, dass ausgewilderte Hausschweine die meisten Verhaltensweisen ihrer Vorfahren noch ausübten, obwohl sie bereits seit tausenden von Jahren domestiziert und gezüchtet wurden. Anhand dieser Erkenntnis und als Beispiel für das Leben von Tieren in Massentierhaltungen hier exemplarisch der fiktive Vergleich des Wildschweins Luise mit der domestizierten Form, dem

„Hausschwein" Hans in der Freiheit und Massentierhaltung. Beim Beispiel des Hausschweins sind zusätzlich die in der Massentierhaltung verwendeten Begriffe aufgeführt (*siehe Speziesismus und Sprache, S.* 50).

Das Wildschwein Luise

I)ie Mutter von Luise sucht vor der Geburt sorgfältig einen Ort für das Geburtsnest aus. Dabei ist dieses nach Süden ungeschützt, damit es von der Sonne erwärmt werden kann. Das Nest polstert sie mit Gras und schützt es gegen Witterung. Während der ersten Lebenstage sind Luise und ihre Geschwister noch sehr kälte- und nässeempfindlich, daher bleibt die Mutter meist im Geburtsnest.

Im Durchschnitt bringt das weibliche Schwein pro „Wurf" etwa sieben Jungtiere zur Welt. Während der Geburt liegt das Weibchen gewöhnlich in der Seitenlage. In den erstem beiden Wochen nach der Geburt ernährt sich Luise ausschließlich von der Muttermilch. Im Nest wärmen

Das Hausschwein Hans

Die weiblichen Schweine (Säue) verbringen den größten Teil ihres Lebens in Metallkäfigen (Kastenständen), in denen Sie sich nicht umdrehen können, so auch die Mutter von Hans. Zum ersten Mal in diese Käfige gesperrt, versuchen die Schweine daraus auszubrechen, was oft zu Verletzungen führt. Irgendwann ist der Widerstand der Tiere gebrochen, und es entstehen Verhaltensstörungen wie das Beißen an Gitterstangen oder das ständige Leerkauen.
Weibliche Schweine sind nur rentabel wenn sie mindestens zweimal im Jahr Jungtiere (Ferkel) gebären. Nach fünf oder sechs Schwangerschaften werden sie geschlachtet.

Nach einer Hormonspritze wird die Mutter von Hans künstlich geschwängert (besamt). In so genannten „Abferkelkäfigen" die kaum größer sind als das weibliche Schwein selbst, wird Hans mit seinen Geschwistern geboren (abferkeln). Nach der dreiwöchigen

sich die kleinen Schweine gegenseitig, da ihr Fell noch sehr dünn ist.

Entgegen ihres Rufs legt Luise viel Wert auf Reinlichkeit. Zusammen mit ihrem Familienverband hat sie verschiedene Bereiche für Essen, Schlafen und als Klo angelegt, wobei dieses mindestens drei Meter vom Schlafplatz entfernt ist. Ihre Schlammbäder dienen zur Körperpflege und im Sommer zur Abkühlung, da Schweine keine Schweißdrüsen haben.

Luise hat eines der besten Geruchsorgane aller Säugetiere. Sie riecht

Stillzeit werden die Jungtiere der Mutter weggenommen (Absetzferkel), die kurz darauf erneut geschwängert wird. Um zu verhindern dass sich Hans und seine • Geschwister später in den engen Ställen gegenseitig verletzen, werden ohne Betäubung Teile des Schwanzes abgekniffen, die Eckzähne abgeschliffen und er wird kastriert. Hans landet mit seinen Geschwistern danach in einem kleinen Stall, beheizt auf 30°C. Es gibt spezielles Futter der Marke *Piggi* (Konzept „höchste Leistung") mit Blutplasma und Fischmehl.

Hans hat aufgrund der Enge keine Möglichkeit Bereiche für Essen, Schlafen und Koten zu trennen. Auf dem Spaltenboden fließt durch schmale Öffnungen im Boden der Urin ab, und der Kot wird früher oder später durch die Spalten getreten. Anhand dieser schlechten hygienischen Bedingungen entstehen häufig offene Verletzungen und Entzündungen an den Gelenken. Um dies zu verhindern werden Antibiotika routinemäßig eingesetzt. Nicht selten sterben die schwächeren Schweine in Folge der gesamten Tortur.

Hans lebt über seinen eigenen Exkrementen, wodurch ein starker

besser als Hunde und kann leicht Trüffel im Boden aufspüren.

Auf dem Speiseplan von Luise steht allerlei im Boden Verstecktes, wie essbare Wurzeln, Würmer, Schnecken oder Pilze, welche sie zielsicher erschnüffeln kann. Aber auch Blätter, Früchte, Kräuter und Gräser schmecken ihr. Da Schweine Allesfresser sind, fallen ihnen gelegentlich auch Eier, Mäuse oder Jungvögel bodenbrütender Vögel zum Opfer.

Luise ist schnell! Da sich Wildschweine auch vor Jägern und natürlichen Feinden in acht nehmen müssen, sind sie jederzeit fluchtbereit. Wenn nötig kann Luise mit bis zu 50 km/h schneller rennen als jeder Mensch.

Nachts wandert Luise in ihrem Familienverband bis zu 13 km. Was wahrscheinlich kaum jemand weiß - Luise hat ein „Ich-Bewußtsein" - neben Primaten, Elefanten, Delfinen und einigen Vögeln erkennt sie sich im Spiegel selbst[8] Sie ist so schlau, dass sie selbst die Jagdstrategien der Jäger durchschauen kann.[9]

Gestank in den Ställen entsteht. Das Ammoniak der Gülle und die anderen Gase in der Stallluft greifen Hans' Lunge an.

Hans bekommt ein spezielles „Mastfutter" (Marke *Universalmast* -für hohen Magerfleischanteil). Das Futter macht für den Bauern bis zu 70 % der Kosten aus. Es enthält eiweißreichen Sojaschrot aus Übersee sowie Palmöl. Süßstoff und Geschmacksverstärker wie Glutamat sollen den Appetit anregen.[7]

Nach bereits 200 Tagen, hat Hans ein Gewicht von 120 kg erreicht. Er wird zusammen mit anderen Schweinen auf einen Tiertransporter geladen. Dicht gedrängt sieht Hans zum ersten und zum letzten Mal das Tageslicht.

Im Schlachthof angekommen riecht Hans' feine Nase das Blut seiner Artgenossen. Verängstigt wird er in die Betäubungsbucht getrieben wo er mit einer großen Zange durch einen Elektroschock am Kopf betäubt wird. Mit einem Hinterbein wird er an ein Förderband gehängt, wo er nach einem Schnitt durch die Kehle ausblutet. Manchmal schlägt die Betäubung

fehl, so dass die Tiere den Vorgang des Ausblutens oder manchmal auch noch das Einbringen in das kochend heiße Brühbad bewusst miterleben.
Das Brühbad soll die Haare von Hans' Körper entfernen und seine Haut aufweichen, bevor er zerteilt (zerlegt) wird.

Luise ist erst im Alter von fünf bis sieben Jahren physisch ausgewachsen und hat noch ein langes Leben in Freiheit vor sich.

Nach sechs Monaten war Hans noch nicht ausgewachsen. Ein Kühltransporter bringt seinen zerteilten Körper in einen „Fleischverarbeitungsbetrieb", in dem er weiterverarbeitet wird zu Wurst, Schinken oder anderen Fleischprodukten.

Pro Minute wurden 2009 in Deutschland 107 Schweine getötet.[10] Nach den Ergebnissen der Umsatzsteuerstatistik erzielte die Fleischbranche 2005 in Deutschland einen Umsatz von 32,7 Milliarden Euro.[11]

Fische

Fische können individuelle Entscheidungen treffen, können Wissen innerhalb sozialer Netzwerke vermitteln und erkennen einander als Individuen.[12] Jedoch schreien Fische nicht, wenn sie verletzt werden und haben nur wenige Möglichkeiten ihr Befinden - zumindest für den Menschen verständlich - auszudrücken. Sie verfügen jedoch über alle nötigen physiologischen Voraussetzungen, die Lebewesen dazu befähigen, Schmerzen zu empfinden. Die Angelhaken und Fischernetze, der Stress, die rasante Druckveränderung und das Ersticken

sind nur ein Teil der Qualen, welche die Fische beim Fangen erleiden.

Durch den industriellen Fischfang wird das ökologische Gleichgewicht in den Weltmeeren massiv gestört. Mit Schleppnetzen und computerisierten Fischortungsmethoden werden die Meere auf der Suche nach den stetig abnehmenden Fischbeständen durchpflügt und zerstören dabei Lebensräume vieler Meeresbewohner vollständig. Durch die oft kilometerlangen Schleppnetze oder Langleinen werden andere Fische und Meerestiere wie Haie, Schildkröten, Rochen, Seepferdchen, Delfine und Wale mitgefangen, und tot oder sterbend wieder über Bord geworfen. Bei der Tiefseefischerei sind die Fische beim Fang einem solchem Unterdruck ausgesetzt, dass ihre Schwimmblase zerplatzen kann, Magen und Speiseröhre aus dem Mund herausstoßen oder auch die Augen hervorquellen können. Alle Fische ersticken qualvoll, oder sterben an dem Schock, dem sie ausgesetzt werden oder aber werden unter der Last anderer Opfer zerquetscht. Kleine Fische werden getötet, indem sie auf Eis geworfen werden, größeren Fischen, werden Hals und Bauch aufgeschnitten. Für Haifischflossensuppe müssen im Jahr ca. 100 Millionen Haie sterben. Dazu werden bei dem so genannten „Shark Finning" dem lebenden Hai die Flossen abgeschnitten. Da das Fleisch des Hai als zu wenig „wertvoll" gilt, wird der noch lebende Hai danach zurück ins Meer geworfen, wo er versucht zu schwimmen, jedoch auf den Grund sinkt, auf dem er dann qualvoll erstickt.[13]

Eier

Weibliche Hühner bzw. „Legehennen" werden auf engstem Raum in mehreren Etagen in Batteriekäfigen gehalten oder in der so genannten Bodenhaltung eingepfercht, so dass sie sich kaum bewegen und somit ihrem instinktiven Verhalten, wie z.B. Scharren und Picken, in keiner Weise bzw. nur sehr stark eingeschränkt nachkommen können. In der Käfighaltung stehen die Tiere in mehreren Käfigetagen permanent auf einem

Drahtgitter. Krankheiten und Verletzungen, die bis zum Tod führen können, sind oft die Folge dieser extremen Haltungsformen. Kranke Tiere werden dabei sich selbst überlassen, da der Wert eines Huhns so gering ist, dass es sich nicht lohnen würde, dem Tiere medizinische Hilfe zukommen zu lassen. Um den Verhaltensstörungen, wie Federpicken und Kannibalismus entgegenzuwirken, werden Küken Teile des Schnabels mit einem Laser oder heißem Draht entfernt. Da der Schnabel bei Hühnern ein überaus wichtiges Tastorgan ist, das mit Nerven durchsetzt ist, ist dieses Prozedur sehr schmerzhaft. Nach ungefähr einem Jahr, wenn die Eierproduktion des weiblichen Huhns sinkt, wird dieses getötet (die natürliche Lebenserwartung liegt bei fünf bis sieben Jahren). Hier bieten auch die sogenannte Freiland- und die Biohaltung keine ethisch vertretbare Alternative. In jeder Form der „Eierproduktion" werden die Jungtiere „gesext", d.h. nach Geschlecht sortiert. Die männlichen Küken, für die keine Verwendung besteht, werden - meist nur einen Tag alt - erstickt oder zerschreddert und enden als Abfall, oder werden verfüttert.

In der Massentierhaltung werden Hühner gezüchtet, um möglichst viele Eier zu legen. Durch künstliche Lichtzufuhr und Futterzusätze werden Sie dazu zusätzlich angeregt. Würden die Eier nicht entnommen, so würde das Huhn, wie andere Vögel auch, mit dem Brüten beginnen, sofern sein Bruttrieb genügend ausgeprägt ist. Dieser wurde allerdings bei den „Legehennen" gezielt „weggezüchtet" oder stark reduziert.

In Deutschland wurde 2009 die herkömmliche Käfighaltung durch die „Kleingruppenhaltung" ersetzt, einem Käfigsystem in dem die Hennen allerdings nur wenig mehr Platz haben als in den herkömmlichen Legebatterien.

MÜch

Auch wenn Kühe oft beim Weiden gesehen werden können, trügt der Schein des „glücklichen Lebens in Freiheit". Die Weidehaltung ist nur noch in Ausnahmefällen anzutreffen, denn

die überwiegende Mehrzahl der ca. 4,2 Millionen weiblichen Kühe in Deutschland lebt oft ganzjährig in Boxenlaufställen auf Betonböden.[14]

Da der Konsum von Milch bereits von Kindheit an propagiert wird, hat sich das Bild der ewig Milch-gebenden Kuh etabliert. Dem ist jedoch keineswegs so, denn um den ständigen Milchfluss der Kühe zu gewährleisten, werden sie in eine permanente Schwangerschaft versetzt. Um diesen Zyklus aufrecht zu erhalten, werden die Kälber kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt, was für beide eine emotional schmerzhafte und stressauslösende Prozedur bedeutet. Die männlichen Kälber enden meist als Kalbsfleisch, wobei sie zuvor eine spezielle mineralstoffarme Nahrung bekommen, welche eine helle Farbe des Fleisches garantiert. Die weiblichen Kälber werden mit Ersatzfutter aufgezogen und später als „Milchkühe" genutzt. Die unnatürlich hohe „Milchproduktion" der Kühe sowie die intensiven Haltungsbedingungen führen zu Verletzungen und Entzündungen, die unter den schlechten hygienischen Bedingungen der Ställe kaum heilen können. Die unnatürlich groß gezüchteten Euter, die einen maximalen Milchfluss gewährleisten sollen, führen zu Mastitis, einer schmerzhaften Euterentzündung, die nicht selten zum frühzeitigen Tod führt. Wenn der Milchfluss nach etwa fünf bis sechs Jahren nachlässt, werden die Kühe getötet und durch neue „ersetzt". Die natürliche Lebenserwartung einer Kuh liegt bei ca. 20 Jahren.

Honig

Bienen ernähren sich von Pollen und Nektar. Der Nektar wird von den Blüten gesammelt und im Magen der Biene gespeichert, wo dieser mit anderen Sekreten vermischt wird. Zurück im Bienenstock erbricht die Biene dieses Gemisch, aus dem dann nach der Lagerung in Waben Honig entsteht. Dieser dient dem Bienenvolk als Nahrungsvorrat für den Winter. Für einen Liter Honig müssen Bienen durchschnittlich 10.000

Flugstunden leisten und etwa 10 Millionen Blüten anfliegen. Der Wintervorrat des Honigs, den ein starkes Bienenvolk in einem Sommer produziert (ca. 140 kg Honig) wird vom Imker aus den Waben geschleudert und durch eine Zuckerlösung ersetzt, die einen wesentlich geringeren Nährwert hat, was die Bienen anfälliger für Krankheiten macht.

Bienen haben ein hochkomplexes Sozialverhalten. Sie zeigen kooperatives Verhaltens und praktizieren kollektive Entscheidungsfindung, Organisation und Konfliktlösung.

In der Bienenhaltung ist das Erreichen hoher Produktionsquoten für die Tiere mit erheblichen Leiden verbunden. So werden die Bienen am „Schwärmen" gehindert. Der Schwarmtrieb dient dem natürlichen Bestreben der Bienen ihre Staaten durch Teilung zu vermehren. Da aber schwärmende Bienenvölker erheblich weniger Honig liefern, wird das Schwärmen durch Züchtung vermindert, oder sogar verhindert. Dies geschieht auch durch das Stutzen der Flügel an der Königin, so dass sie kaum noch fliegen kann.

Durch das Töten der Königin alle zwei bis drei Jahre soll die Leistungsfähigkeit und Vitalität des Volkes erhalten bleiben. Gezüchtete Bienen sind anfällig für Angriffe und Krankheiten wie bösartige Faulbrut und europäische Faulbrut, Varroamilben und die damit verbundenen Insekten-Viren. Eine Methode des Umgangs mit Amerikanischen Faulbrut ist es, den kompletten Bienenstock mit den Bienen zu verbrennen.

Pelz

Millionen von Nerzen, Füchsen, Chinchillas, Kaninchen, Katzen, Nutrias, Hunden, Waschbären und vielen anderen Tieren werden weltweit auf sogenannten „Pelzfarmen" in kleinen Käfigen gehalten, bis ihnen ihr erstes Winterfell wächst. Folgen dieser Intensivhaltung sind stereotype Bewegungsabläufe,[15] Selbstverstümmelungen oder auch Kannibalismus. Im Anschluss werden sie, damit ihr Pelz nicht beschädigt wird, durch Giftspritze, Genickbruch, Vergasung oder Elektroexekution

getötet. In Deutschland gibt es nach offiziellen Angaben noch knapp 30 Nerzfarmen auf denen etwa 300.000 Tiere, meist amerikanische Nerze, gehalten werden.[16] In der Schweiz, Österreich und in Großbritannien sind Pelzfarmen bereits verboten, oder die gesetzlichen Auflagen so hoch, dass eine „Pelzfarm" wirtschaftlich nicht rentabel ist.

Für Persianer oder Karakul Fell werden die Lämmer von Karakulschafen vor oder kurz nach der Geburt getötet.

Leder

Während die allgemeine Akzeptanz von Pelzprodukten gesunken ist, hält sich immer noch der Mythos, dass Leder bei der "Fleischproduktion" sowieso anfalle und damit die Haltung und Tötung der Tiere nicht unterstützt würde. Dies ist insofern falsch, da die Vermarktung des ganzen Tierkörpers die Haltung und Ausbeutung der Tiere besonders rentabel macht. Der Verkauf der Haut eines Tieres stellt bis zu 10 % des kompletten „Wertes" dar, der mit der Schlachtung eines Tieres erwirtschaftet wird.

Seide

Der in Südostasien beheimatete Seidenspinner oder Maulbeerspinner ist eine Schmetterlingsart. Hat dieser im Raupenstadium seinen Kokon gesponnen, wird er vor der Metamorphose zum Schmetterling in kochendes Wasser geworfen, um aus dem Kokon Seide zu gewinnen.

Wolle

Auch die „Wollproduktion" entspricht nicht dem idyllischen Bild von Schafsherden, denen einmal jährlich ihr Winterfell abgeschoren wird. Der Großteil der Wolle stammt von riesigen Schafsherden aus Massentierhaltung in Australien, welche mehrmals jährlich geschoren werden und dabei mit großen

Temperaturunterschieden (extreme Hitze vor der Schur, extreme Kälte danach) zu kämpfen haben, was immer wieder zu Todesfällen führt. Bei dem so genannten „Mulesing" werden den Schafen ohne Schmerzmittel große Fleischstücke vom Bereich rund um ihren Schwanz herausgeschnitten, damit die vernarbte Haut keine Angriffsfläche mehr für Fliegeneier bietet.[17]

Auch wird die Schur maschinell vorgenommen, um möglichst viel Profit zu erwirtschaften, wobei den Schafen oft Schnittwunden zugefügt werden. Produzieren die Schafe nicht mehr genug Wolle, werden sie getötet.

Gänse

Zur Gewinnung von Daunen und Federn werden Gänse in der Massentierhaltung bevor sie geschlachtet werden bis zu dreimal maschinell oder mit der Hand gerupft. Da dieser Vorgang bei vollem Bewusstsein der Tiere durchgeführt wird, ist er für die Tiere sehr schmerzvoll und führt nicht selten zu Knochenbrüchen und anderen Verletzungen. Dieser „Lebendrupf" ist im Vergleich zum „Totrupf" das Standardverfahren in den Hauptproduktionsländern Ungarn, Polen und China.[18]

Für die Produktion von Gänsestopfleber *(Foie Gras*) wird Gänsen oder Enten bis zu viermal am Tag ein Brei aus Mais und Schweinemalz mit einem Rohr direkt in den Magen gepumpt. Dadurch vergrößert sich die Leber der Tiere innerhalb kurzer Zeit um das bis zu dreifache.[19] *Foie Gras* gilt besonders in Frankreich als „Delikatesse", deren Produktion ist aber in Deutschland und vielen anderen Ländern wegen Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz verboten.

Andere Formen der Tierausbeutung

Es gibt viele weitere Formen der Unterdrückung der Menschen gegenüber ihren Mitlebewesen. Neben den hier genannten

Formen von Tiertötung und -Ausbeutung zu Nahrungszwecken oder zur Rohstofflieferung, bestehen noch weitere Bereiche in unserer Gesellschaft bei denen Tiere ausgenutzt werden. Bei Hunderennen, „Stierkampf", „Pferdesport" und vielen anderen „Traditionen" werden Tiere zu Unterhaltungszwecken degradiert, ausgebeutet und getötet. Auch hinter den „Haustieren" steht eine große Industrie von Zuchtbetrieben und Zoohandlungen. Die Tiere sind falschen Haltungsbedingungen durch ihre „Halter_innen" ausgeliefert.

Tiertransporte

Alle „Nutztiere" werden transportiert, häufig über lange Strecken. Die Fahrt zum Schlachthof ist meist die letzte Fahrt ihres Lebens. Transporte innerhalb Deutschlands sind auf maximal acht Stunden beschränkt, ins Ausland gelten beim Einhalten von Pausenzeiten keine zeitlichen Beschränkungen.[20] 2008 wurden aus Deutschland 326.044 „Schlachttiere" ins Ausland transportiert.[21] Viele Routen wie etwa nach Osteuropa oder in den Süden dauern wesentlich länger, wie etwa der durchschnittlich 25-stündige Transport von Kälbern von Deutschland nach Spanien. Diese Transporte bedeuten für die Tiere ein hohes Maß an Stress. Das Be- und Entladen kann zu Verletzungen führen, die Versorgung auf den Transporten mit Futter und Wasser ist nicht immer gewährleistet und je nach Transportroute und Jahreszeit sind sie extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Schweine, Schafe und Kälber werden auf bis zu dreistöckigen Ladeebenen transportiert. Dabei stehen die Tiere häufig viel zu dicht gedrängt in den Abteilen. Hühner werden in noch größeren Zahlen und in engen Transportkisten auf noch mehr Ebenen übereinander transportiert.

Die Transporte ins Ausland erfolgen hauptsächlich aus wirtschaftlichen Gründen, aber auch aufgrund von landesabhängigen Traditionen oder Riten, wie etwa der religiösen Praxis des Schächtens[22] im mittleren Osten. Durch EU-Subventionen

oder Erlass von Zöllen werden Ex- und Importe gefördert. Durch Verlagerung von Verarbeitungsprozessen werden Kosten gespart, oder Tierschutzrichtlinien umgangen.

Tierversuche

Chemikalien, Arzneimittel, Umweltgifte und andere Stoffe werden durch Experimente an Tieren „gestestet", um die daraus gewonnenen Erkenntnisse auf Menschen zu übertragen.

Versuch l: Bei dem so genannten Draize-Test werden Kaninchen Substanzen wie z.B. Ofenreiniger, Haarspray oder andere Substanzen in die Augen geträufelt, was neben Schmerzen zu Schwellungen, Blutungen oder Erblindung des jeweiligen Auges führen kann.[23]

Versuch 2: Javaneraffen werden über einen Schlauch, der den Tieren über den Mund oder die Nase bis in den Magen geschoben wird, eine Testsubstanz verabreicht. Je nach Giftigkeit des Stoffes kommt es bei den Affen zu schweren Leiden oder Schäden, die bis zum Tod führen können. Die Affen werden über einen bestimmten Zeitraum beobachtet und es werden Blutproben entnommen. Danach werden die Tiere getötet und ihre Organe seziert.

Versuche wie diese werden in so genannten Auftragslabors durchgeführt, bei denen Firmen Tierversuche für jegliche Präparate, egal ob Haushaltsreiniger, Chemikalien oder Medikamente testen lassen können. So gut wie alle Stoffe, mit denen Menschen in Berührung kommen könnten, wurden oder werden an Tieren getestet. Anhand der Ergebnisse am „Tiermodell" sollen Rückschlüsse auf die Wirkung beim Menschen gezogen werden. Jedoch lassen sich die Ergebnisse der Experimente - zusätzlich zu der moralischen Verwerflichkeit - wegen der vielfältigen anatomisch-physischen und psychischen Unterschiede zwischen Mensch und Tier sowie zwischen Tieren untereinander nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragen. Tierversuche bieten niemals eine Gewähr dafür, ein sicheres Produkt in den Händen zu halten.

Auch in der Grundlagenforschung, bei der es in erster Linie um Versuche ohne klinischen Bezug oder praktische Anwendung geht, starben 2009 917.070 Tiere.[24] Tierversuche verhelfen zur Erlangung akademischer Titel. Zum Zweck der Forschung und der Befriedigung von wissenschaftlicher Neugier oder für wissenschaftliches Prestige werden Tiere künstlich menschlichen Erkrankungen ausgesetzt,[25] ihnen werden Tumore eingesetzt,[26] sie werden erblindet[27] und ausgehungert.[28]

2009 starben in Deutschland 2.786.435 Tiere „offiziell" in Versuchslabors - soviel wie nie zuvor, obwohl seit 2002 der Tierschutz als Staatsziel im Grundgesetz verankert ist.[29] Wozu? Etwa 20 deutsche Gesetze, Verordnungen und EU-Richtlinien schreiben die Durchführung von Tierversuchen vor. Dabei dienen Tierversuche der Risikoabsicherung des Arzneimittelproduzenten. Diese sind nicht haftbar, sollte es zu unerwünschten Nebenwirkungen bei Menschen kommen.

Zucht und Handel von „Versuchstieren", Herstellung von Futter und Käfigen, Wissenschaft und Institute - eine gigantische internationale Industrie profitiert von diesen Versuchen. Dabei haben es neue, tierleidfreie Testverfahren, die bereits in einer Vielzahl zur Verfügung stehen, schwer. Zum einen werden diese kaum finanziell gefördert, zum anderen gilt der Tierversuch in Wissenschaftskreisen auch weiterhin als die etablierte Methode.

Die *REACH* EU-Chemikalienverordnung, die am 1. Juni 2007 in Kraft getreten ist, regelt, dass viele tausend Stoffe, die bereits im Verkehr sind, neuen toxikologischen Prüfungen unterzogen werden müssen. Zwar sieht die Richtlinie auch vor, dass Tierversuche durch den Einsatz alternativer Methoden vermieden und alternative Testmethoden gefördert werden sollen, jedoch geht die Organisation *Ärzte gegen Tierversuche e.V.* von 8 bis 54 Millionen Tieren aus, die bis zum Jahr 2018 für Tests von rund 100.000 Chemikalien, die vor 1981 auf den Markt kamen, sterben müssen.[30]

Zirkus

Den wenigsten Besucher_innen dürfte bewusst sein, welches Dasein Tiere im Zirkus fristen müssen, wenn der Vorhang fällt. In Käfigen eingepfercht verharren sie bis sie für die wenigen Minuten der Show in die Manege kommen. So wiederholt es sich von einem Auftrittsort zum nächsten.

Tiere im Zirkus haben keine Möglichkeit, ihre natürlichen Verhaltensweisen und Bedürfnisse auszuleben. In Freiheit legen Tiger an einem Tag bis zu 65 km zurück; afrikanische Elefanten kommen immerhin auf 12 km. Im Zirkus sieht das anders aus: Viele Tiere in Gefangenschaft entwickeln Verhaltensstörungen - monotone Bewegungen, die durch Beschäftigungslosigkeit, Stress und Frustration entstehen.[31] In den „Kunststücken" müssen die Tiere oft Verhalten zeigen, die in der Natur eigentlich nicht vorkommen - wenn etwa ein Tiger durch einen brennenden Reifen springt oder ein Affe auf Pferden reitet.

Um die Tiere zu solchen Bewegungen zu führen, werden Verhaltensweisen ausgenutzt, zu denen sie sonst nur in Extremsituationen fähig sind. Während sie in der freien Wildbahn so auf eine Gefahr oder Bedrohung reagieren, haben die Tiere im Zirkus Angst vor Schmerzen, Futterentzug oder Trennung von anderen Tieren. Als Methode der Dressur gilt das Prinzip „Strafe und Belohnung". Dem können sich die Tiere während der gesamten Gefangenschaft nicht entziehen. Elektroschockgeräte, Metallhaken und Medikamente werden genutzt, um die Tiere gefügig zu machen und den Dompteuren zu unterwerfen.[32] Den Tieren fehlt oft eine ärztliche Betreuung und Behandlung bei Krankheit, da Fachtierärzt_innen für exotische Tiere nicht verfügbar oder zu teuer für den Zirkus sind. Viele Tiere erkranken und sterben unbemerkt von der Öffentlichkeit, weil die Ernährung unzureichend ist, die klimatischen Bedingungen schlecht sind, oder der Stress beim Transport zu hoch ist.

Zoo und Tierpark

Auch in Zoos oder den so genannten Tierparks werden Tiere auf engstem Raum gehalten. Je nach Einrichtung mögen die Gehege größer oder kleiner ausfallen, jedoch sind sie häufig karg. Auf Betonböden, hinter Stahlgittern und Glaswänden fristen Wildtiere wie etwa Elefanten, Löwen und Tiger ihr Dasein, permanent unter Beobachtung der Besucher_innen, ohne Rückzugsmöglichkeiten vor Menschen und Artgenossen. Auch hier gibt es keine Möglichkeit, ihre natürlichen und angeborenen Verhaltensweisen auszuleben. Verhaltensstörungen, sichtbar durch rhythmisches hin und her schaukeln des Kopfes und andere, sich wiederholende Bewegungsabläufe - sind besonders bei Raubtieren, Primaten und Elefanten zu beobachten.[33] Aber auch das „sich selbst beißen" oder das Essen von Exkrementen, sind Folgen dieser angeblich „artgerechten" Haltungsformen, die den Besucher_innen oft verborgen bleiben. Verfestigte Verhaltensstörungen sind auch durch das „Enrichment", also dem „Beschäftigen" der Tiere, kaum zu beheben.

Das Argument, dass hier durch das Nachzüchten und Auswildern von bedrohten Tierarten Artenschutz betrieben wird, ist nur bedingt richtig und trifft nur auf einige wenige Tierparks zu. Im Zoo geborene Tiere haben oftmals Probleme bei der räumlichen Orientierung, Feindvermeidung und der Nahrungssuche, wenn sie ausgewildert werden.[34] Bei den meisten „exotischen" Tieren die für die Zoos am attraktivsten sind, da sie viele Besucher_innen anlocken, handelt es sich um Wildfänge.[35] Aus ihrer gewohnten Umgebung gerissen, tagelang transportiert und in einer fremden Umgebung eingesperrt, bedeutet eine solche Prozedur für Tiere ein unvorstellbares Maß an Stress.

Tiere, die zu alt sind, für die kein Platz mehr ist, oder die durch jüngere Tiere ersetzt werden, wurden in der Vergangenheit an Zirkusse, Schlachthöfe oder Tierversuchslabore verkauft.[36]

Auch Meeressäuger wie Delfine und Kleinwale wie z. B. Orkas, werden in Gefangenschaft zu menschlichen Unterhaltungszwecken gehalten. Die vorausgehende, gewaltsame Entnahme dieser Wildtiere aus ihrem natürlichen Lebensraum bedeutet traumatischen Stress für die betroffenen Individuen. Zudem hat sie ernstzunehmende Konsequenzen für die Sozialstruktur des Familienverbands. Meeressäuger in Gefangenschaft sind aufgrund der eingeschränkten und unnatürlichen Lebensbedingungen psychisch oftmals verstört und physisch unterentwickelt oder beeinträchtigt. Krankheiten, Suizid, stereotype Verhaltensmuster[37] bis hin zu Übergriffen auf Personal sind die Folge. Hohe Mortalitätsraten bei Walen und Delfinen in Gefangenschaft wurden wissenschaftlich dokume ntiert.[38,39]

Jagd

In Deutschland wurden 2009 offiziell 5.035.098 Millionen „Wildtiere" durch die Jagd getötet.[40]

Das oftmals zur Legitimation der Jagd angeführte Argument, dass die Wildtiere mangels natürlicher Feinde in den Wäldern und den umliegenden Gebieten „Wildschäden" anrichten, ist falsch oder nur bedingt richtig. Denn Populationen frei lebender Wildtiere regulieren sich durch biologische Mechanismen selbst.[41] Selbstverständlich wird es natürlich bei landwirtschaftlichen Flächen neben Waldgebieten zu „Wildschäden" kommen, da in vielen Wäldern heute durch intensive Forstwirtschaft natürliche Nahrungsquellen fehlen. Aber das „Bejagen" erzielt das Gegenteil einer Populationsreduzierung. Die Familienverbände in denen Wildschweine und auch Füchse leben, werden dadurch zerstört, wodurch es zu einer erhöhten Fortpflanzung kommt. In einer 22-jährigen Langzeitstudie in Frankreich konnte beobachtet werden, dass sich Wildschweine durch Jagddruck früher als normal fortpflanzen.[42] Maßnahmen wie Wildfütterung, Wildäcker und andere Hege-Maßnahmen greifen in Ökosysteme ein und

erhöhen sogar die Wildpopulationen.

Auch der Versuch der Eindämmung von Tollwut durch Jagd ist kontraproduktiv. Durch die Jagd auf Füchse, dem Hauptträger des Tollwutvirus, und das zerstören ihrer Familienverbände, in denen sonst nur die jeweils älteste Füchsin Welpen zur Welt bringt, flüchten die Füchse aus ihren Revieren, was zu einer Ansteckung anderer, revierfremder Tiere führt.[43]

Jagd als Luxus - viele der oben genannten Begründungen für Jagd sollen auch das Töten von Tieren als Hobby rechtfertigen. Trophäenjagd - also das Töten von „prächtigen" Tieren führt zu einer genetischen Schwächung von Populationen, da die am besten an ihre Lebenssituation angepassten Tiere fehlen. Geweihe und Schädel getöteter Tiere finden sich als Trophäen in Wohnzimmern und an Häuserwänden wieder - als Symbol der vermeintlichen Überlegenheit des Jägers gegenüber der „wilden Tiere".

Biohaltung

Beim Ökolandbau wird oft von „artgerechten" Haltungsbedingungen und glücklicheren Tieren gesprochen. Zwar unterscheiden sich die Lebensbedingungen der Tiere etwas von der konventionellen Massentierhaltung, doch auch bei Bio-Eiern werden die männlichen Küken sofort getötet, Kälber werden von den weiblichen Kühen nach einem Tag getrennt. Und auch hier können Tiere in Massen gehalten werden - 3.000 „Legehennen", 6.000 „Masthühner", 2.000 „Mastenten", Gänse und Puten pro Betrieb, 650 „Mastschweine".[44] Der Lebensraum der Tiere steht in keinem Vergleich zu einem Leben in Freiheit.

Getötet werden Tiere im Ökolandbau unter den gleichen Bedingungen wie bei der konventionellen Haltung[45] Mag das Leiden der Tiere in den Bio-Haltung auch geringer sein, so bedeutet auch diese Haltungsform Ausbeutung und Tod der Tiere.

Klimawandel - Weltweit werden durch die Tierhaltung 18 % der Treibhausgase erzeugt - mehr als die gesamten Emissionen von PKW's, Zügen und Flugzeugen des Planeten zusammen (13 %).[47] Eine Studie des Worldwatch Institute sieht die Tierhaltung sogar für 51 % der Emissionen verantwortlich.[48] In Deutschland entsteht bei der Produktion von 1 kg Rindfleisch die Summe von 8 kg Treibhausgasen (Kohlenstoffdioxid, Methan und Lachgas). Im Vergleich dazu fallen bei der Produktion von 1 kg Winterweizen lediglich 400 g Treibhausgase an.[49] Im direkten Vergleich erzeugen Omnivoren durch ihre Ernährungsweise das bis zu neunfache an Treibhausgasen wie Veganer_innen.[50]

Energieverbrauch - Bei dem Anbau von Futtermitteln werden große Mengen an Wasser, Energie und Pflanzenschutzmitteln benötigt. Derzeit werden 36 % der weltweiten Getreideernte und 80 % der weltweiten Sojabohnenernte an Tiere verfüttert.[51] Durch diesen so genannten „Veredelungsprozess" geht ein Großteil der Nahrungsenergie verloren, der direkt von Menschen verzehrt werden könnte. Die Grafik zeigt dass 17 kg pflanzliches Protein notwendig sind um 1 kg Protein aus Rindfleisch zu erzeugen.

Produktion tierlicher Nahrungsmittel

pflanzliches > tierlichem Protein

Rindfleisch	**17**	**1**	**00000000000000000**
Schweinefleisch	**11**	**1**	**00000000000**
Hühnerfleisch	**6**	**1**	**000000**
Eier	**4**	**1**	**0000**
Milch	**3**	**1**	**000**

(Reijnders, L. Environmental impacts of meat production and vegetarianism. In: Sabati, J. (ed.) Vegetarian Nutrition (CRC Press 2001), S. 445)

Landnutzung - Weltweit werden 30 % der Landfläche oder 78 % der landwirtschaftlichen Nutzfläche für die Tierproduktion direkt (87 % für Weidefläche) und indirekt (13 % für Futtermittelanbau) genutzt.[52] In Brasilien hat sich der Anbau von Sojabohnen in den letzten 10 Jahren auf eine Fläche, die halb so groß wie Deutschland ist, ausgedehnt. Viele Anbauflächen entstehen durch Brandrodung des Regenwaldes.

Die in den so genannten Entwicklungsländern produzierten Futtermittel werden überdies zur Schuldentilgung der Länder exportiert, obwohl in einigen der Länder Nahrungsmittelknappheit herrscht.[53]

Wasser - Auf 1 kg Rindfleisch aus einem Mastbetrieb in Deutschland kommen 2.000 Liter Wasser für die Bewässerung der nötigen Getreidemenge. Der gesamte Wasserverbrauch für 1 kg Rindfleisch beläuft sich auf 20.000 Liter.[54] Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der *UNO* schätzt, dass die Tierhaltung für 8 % des globalen Wasserverbrauchs verantwortlich ist, wobei 7 % auf die Produktion des Futters entfallen.[55]

Gülle - Durch die großen Mengen von Gülle und Mist, die auf die Felder gebracht werden, wird unter anderen Nitrat freigesetzt, welches zusammen mit dem Phosphat aus den Exkrementen eine Übersäuerung der Böden und Gewässer zur Folge hat. Dies stört massiv die Ökosysteme - die Artenvielfalt nimmt ab, in Gewässern wird das Algenwachstum und damit die Sauerstoffverarmung gefördert. In den Wohngebieten mit einer hohen Dichte von Massentierhaltungen, wie etwa im Norden und Osten Deutschlands, weist das Trinkwasser häufig hohe Konzentrationen von Nitrat auf. Jedoch müssen die Betreiber von Massentierhaltungen keinen Nachweis darüber erbringen, dass der Betrieb langfristig über genügend Fläche für die Gülle-Entsorgung verfügt.[56] In Deutschland „produziert" ein Rind täglich ca. 60 Liter Gülle.[57]

Links und Literatur

Deutsch

- Foer, Jonathan Safran - Tiere Essen
- Clements, Kath - Vegan
- Gericke, Corina - Was Sie schon immer über Tierversuche wissen wollten

Englisch

- Robbins, John - Diet for a new america
- Eisnitz, Gail - Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry

www.aerzte-gegen-tierversuche.de
www.die-tierfreunde.de
www.offensive-gegen-die-pelzindustrie.net
www.die-tierbefreier.de
www.nandu.net
www.tierrechte.de
www.soylent-network.com
www.pig-vision.com
www.datenbank-tierversuche.de
www.animals-angels.de
www.savejapansdolphins.org

Kapitel 3:

Tierschutz, Tierrechte, Tierbefreiung



Das erste Kapitel setzt sich mit der Geschichte des Veganismus auseinander. Wie dort erwähnt, wurde bereits in der Antike die Frage aufgeworfen, ob es Unrecht sei, Tiere zu töten. Dass die ethischen Überlegungen dazu vielfältig sind, zeigt sich in diesem Kapitel zum Thema Theorie. Dabei werden die wesentlichen Philosophen kurz vorgestellt und Begriffe wie Tierethik, Tierrechte, Speziesismus, Tierbefreiung etc. erörtert. Eine sprachwissenschaftliche Betrachtung des Speziesismus gibt Aufschluss darüber, inwiefern Ausdrücke des täglichen Sprachgebrauchs Gewalt gegen Tiere relativieren und im Denken verfestigen. Für diejenigen, die sich intensiver mit der Thematik befassen möchten, finden sich am Ende des Kapitels viele gute Literaturhinweise.

Tierschutz

Beim Tierschutz geht es im Wesentlichen um eine Verringerung des Leidens von Tieren. Dabei sollen die Bedingungen, unter denen Tiere getötet oder ausgebeutet werden, durch Reformen „verbessert" werden - etwa durch größere Käfige, kürzere Transportzeiten oder eine „humanere Tötung".

Das Tierschutzgesetz legt die Bedingungen fest, die für die betroffenen Tiere „angemessen" sein sollen. So heißt es darin, dass „niemand (...) einem Tier ohne „vernünftigen Grund" Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen [darf]". Umgekehrt gelesen besagt die Bestimmung, dass jede und jeder einem Tier Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen darf, solange es einen triftigen Grund dafür gibt. Doch was ist ein „vernünftiger Grund"? Kann es vernünftig sein, männliche Küken lebendig zu schreddern, weil sie keine Eier legen können?[1] Der Begriff des „vernünftigen Grundes" bleibt vom Gesetzgeber **Undefiniert** - so scheint etwa **die Versorgung der** Bevölkerung mit Eiern eine ausreichende Legitimation für das Töten von 40 Millionen männlichen Küken jährlich zu sein - aus rein ökonomischen Gründen.[2]

Durch den Tierschutz werden die bestehenden Verhältnis-

se für Tiere zwar minimal „verbessert". Gleichzeitig jedoch bleibt damit deren Ausbeutung gerechtfertigt, weil nicht das von Menschen proklamierte Recht, Tiere für ihre Zwecke zu töten oder auszubeuten, hinterfragt wird.

Obwohl 2002 das „Staatsziel Tierschutz" in das Grundgesetz aufgenommen wurde, bleibt die Doppelmoral im Bezug auf die so genannten „Nutztiere" bestehen. Insbesondere der Status von Tieren in der Massentierhaltung entspricht der von Waren und nicht der von Individuen. Ein Schweine-, Rinder- oder Hühnerleben wird in Ertrag pro Kilogramm Fleisch berechnet. Eine „Verbesserung" von Tierschutzrichtlinien ist ein zusätzlicher Kostenfaktor. Daher sind „Verbesserungen" nur zu einem Maß möglich, welches die Ausbeutung für die Ausbeutenden weiterhin rentabel lässt.

Naturethik

Ethik ist eine wissenschaftliche Disziplin mit der Aufgabe, Kriterien für gutes und schlechtes Handeln und die Bewertung von Motiven und Folgen aufzustellen. Der ethische Status von Tieren wird in der Tierethik behandelt. Es gibt verschiedene moralische Konzeptionen, die sich mit dem Handeln von Menschen gegenüber Tieren befassen. Diese sind aus der Frage entstanden, ob der Mensch gegenüber der Natur und anderen Tieren eine moralische Verpflichtung hat.

Da viele Positionen, die in der Tierethik diskutiert werden, sich auf Modelle der Naturethik beziehen, sollen diese im Folgenden kurz dargestellt werden.

Anthropozentrismus *(griechisch ‚Anthropos" = Mensch)*
Der Anthropozentrismus geht davon aus, dass der Mensch das Maß aller Dinge ist und damit über der Natur steht. Er allein hat einen moralischen Wert und steht im Zentrum moralischen Handelns. Die Natur hat nur einen instrumentellen Wert und dient dem Menschen als Ressource. Daher hat der Mensch keine moralischen Verpflichtungen gegenüber der

Natur und seinen Mitlebewesen. Tiere werden als Objekte behandelt, sofern das Handeln keine negativen Effekte auf den Menschen oder dessen Moral hat. So wäre das Misshandeln von Tieren verwerflich, nicht weil die Tiere dabei leiden, sondern weil es den Menschen verrohen lässt und das Mitleid gegenüber anderen Menschen untergräbt.

Pathozentrismus *(griechisch „Pathos" = Leid)*

Der Pathozentrismus steht dem Anthropozentrismus gegenüber. Er besagt, dass alle Lebewesen, die empfindungs- oder leidensfähig sind, einen moralischen Status haben. Jeremy Bentham ist einer der ersten Vertreter der pathozentrischen Ethik. Bereits 1789 schrieb er „Die Frage ist nicht .Können sie denken?' oder .Können sie reden?', sondern .Können sie leiden?"[3]

Dieser oft zitierten Aussage widerspricht er aber indirekt, indem er den Nutzen der Tiere für den Menschen nicht in Frage stellt: „Wenn es aber darum geht, gegessen zu werden, gibt es sehr gute Gründe [...] diejenigen von ihnen zu essen, die wir essen wollen"[4] Ein Lebewesen als empfindungs- oder leidensfähig anzuerkennen, bedeutet dass es Lust und Leid empfinden kann und Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Gefühle hat. Die Forderung für empfindungsfähige Lebewesen ist, dass diesen kein Leid zugefügt werden soll. Der Tierschutzgedanke ist aus dem Pathozentrismus entstanden.

Biozentrismus *(griechisch „Bios" = Leben)*

Aus biozentristischer Sicht hat alles „Lebendige" ein eigenes Wohl und ist deshalb schützenswert. Der Mensch ist eine Art von vielen, hat keine moralische Sonderstellung und darf die Natur nicht instrumentalisieren. Alle Lebewesen sind somit moralisch zu berücksichtigen.

Holismus *(griechisch „Holos" = Ganz)*

Die holistische Ethik nimmt den umfassendsten Standpunkt ein. Nicht nur Lebewesen, sondern auch die unbelebte Natur

und ganze Systeme wie Arten oder Ökosysteme haben einen Eigenwert und sollen als Ganzes berücksichtigt werden.

Von moralischen Verpflichtungen gegenüber Tieren ausgegangen, stellt sich die Frage, ob innerhalb verschiedener Gemeinschaften von Lebewesen Wertigkeiten bestehen, also ob etwa alle Tiere gleich behandelt werden sollten oder nur manche. Im Egalitarismus sind alle moralischen Wesen auf dieselbe Weise zu behandeln. Im Hierarchismus wird die Nutzung von Tieren nicht ausgeschlossen. Diese Position geht davon aus, dass nur einige moralische Wesen eine Sonderstellung haben. Diese Hierarchie wird entweder durch die Zugehörigkeit zu einer Art oder durch bestimmte Merkmale wie etwa Bewusstsein oder Rationalität ausgerichtet.

Tierethik

Die konkreten moralischen Fragen, welche sich aus dem Mensch-Tier-Verhältnis ergeben, werden in der Tierethik untersucht.

Pflichtethik

Das grundlegende Prinzip des Ethikgedankens von Immanuel Kant ist der „kategorische Imperativ." Dieser besagt, dass nur derjenige moralisch handelt, der sich nicht von sinnlichen Bestimmungsgründen, wie Trieben, Bedürfnissen oder Neigungen leiten lässt. Das Gute zu wollen ist demnach die moralische Pflicht eines jeden vernünftigen Wesens. Als Formel für den kategorischen Imperativ gilt: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde."[5]

Mitleidsethik

Nach Schopenhauer ist Mitleid ein ursprüngliches Gefühl,

welches alle leidensfähigen Wesen verbindet. Dabei sieht er das Mitleid als Fundament der Moral. Während Kant nach den Bedingungen einer Pflicht fragt, lehnt es Schopenhauer ab, nach Geboten zu handeln. Im Mittelpunkt steht für ihn das Handeln als Reaktion auf das Mitleiden.

Die deutsche Philosophin Ursula Wolf hat eine weitere Moralkonzeption entworfen und argumentiert von dem „Standpunkt des generalisierten Mitleids" aus. Der Kern ihrer Theorie besteht in der Forderung, auf andere Wesen Rücksicht zu nehmen, insofern diese leidensfähig sind. Hier knüpft Sie an Schopenhauer an, denn die Fähigkeit, Leiden zu empfinden, stellt den Anspruch dar, kein Leid zu erfahren. Wolf fordert, dass die moralische Verpflichtung die in unserer Gesellschaft für Menschen gilt, aus Gedankenlosigkeit, Egoismus etc. kein sinnloses Leid hervorzurufen, aus dem gleichen Grund auch für Tiere gelten muss.

Speziesismus

Der eigentliche Begriff „Speziesismus" ist auf den britischen Psychologen Richard Ryder zurückzuführen. Ryder war Teil einer Gruppe von Dozenten, die anzweifelten, ob der moralische Status von Tieren gegenüber dem von Menschen notwendigerweise minderwertig sein sollte.

Der australische Philosoph Peter Singer veröffentlichte 1975 sein Buch *Animal Liberation - Die Befreiung der Tiere,* in dem er Speziesismus als „Vorurteil oder eine Haltung der Voreingenommenheit zugunsten der Interessen der Mitglieder der eigenen Spezies und gegen die Interessen der Mitglieder anderer Spezies." definiert.[6] Joan Dunayer, US-amerikanische Schriftstellerin, definiert den Begriff als „eine falsche Einstellung oder Handlungsweise durch die allen nichtmenschlichen Wesen Gleichberechtigung und Achtung verwehrt wird"[7]

Speziesismus als eine Form der Unterdrückung ist in gewisser Weise vergleichbar mit anderen Formen von Diskriminierung, besonders Sexismus und Rassismus. So wie ein Rassist,

der einen anderen Menschen aufgrund seiner Hautfarbe diskriminiert, rechtfertigt ein Speziesist die Ausbeutung von Tieren mit ihrer Zugehörigkeit zu einer anderen Spezies. Der Kern des Speziesismus liegt allerdings nicht in der Diskriminierung anderer," sondern vielmehr in der selbst geschaffenen Sonderstellung des Menschen innerhalb der Tiere. In diesem Mensch-Tier-Dualismus, werden durch die soziale Konstruktion der Kategorie „Tier" Gemeinsamkeiten verleugnet und Unterschiede hervorgehoben. So werden Verhaltensweisen, die als „unzivilisiert" gelten, Tieren zugeschrieben, um damit Unterdrückung und Gewalt zu legitimieren.

Utilitarismus

Ein weiterer Schritt von Singer ist die Ausweitung des Utilitarismus auf Tiere. Kurz umrissen ist Utilitarismus ein ethisches Prinzip, bei dem Handlungen danach bewertet werden, welche positiven, nicht-moralischen Konsequenzen, z. B. Glück, Reichtum, Gesundheit, etc. daraus hervorgehen. Dabei zählt das größte Glück oder das größte positive Resultat einer Handlung nicht für den Handelnden, sondern für alle von der Handlung betroffenen.[8] Bei dem Präferenzutilitarismus, den Singer vertritt, werden Handlungen danach beurteilt in welchem Verhältnis sie zum Gesamtinteresse stehen, dabei sind gleiche Interessen gleich zu gewichten.[9] Somit wären demnach etwa Tierversuche für Kosmetika nicht zu rechtfertigen, da das Leid der Versuchstiere in keiner Relation zum Nutzen für den Menschen steht. Hingegen wären theoretisch aber Tierversuche, deren Ergebnisse das Leben von Menschen retten würden, vertretbar. Singer gibt keine klare Antwort, ob es generell Unrecht sei, Tiere zu töten. Unter gewissen Umständen können nicht-selbstbewusste Tiere getötet werden.[10] Unter dem Begriff der „Person" fasst Singer Lebewesen zusammen, die sich ihrer selbst bewusst sind, ein bestimmtes Interesse haben und empfindungsfähig sind. Auch muss ein Wunsch bestehen weiterleben zu wollen. Singer ist Vertreter

eines schwachen Egalitarismus - dabei ist der Tod für eine „Person" schwerwiegender als der eines Wesens, welches nicht über die Eigenschaften einer Person verfügt.

Die Äußerung Singers, mit der er in seinem Buch *Praktische Ethik* das Töten eines behinderten Säuglings moralisch nicht gleichbedeutend sieht mit dem Töten einer Person, wurde er besonders in Deutschland heftig kritisiert.[11]

Tierrechte

Als Tierrecht wird das ethisch begründete Konzept der Rechte für Tiere bezeichnet. Während die Tierethik zunächst nach dem moralischen Status von Tieren im Verhältnis zum Menschen fragt, geht die Tierrechtsposition bereits davon aus, dass ein moralischer Status vorliegt.

Der Begründer der klassischen Idee der Tierrechte ist Tom Regan. Der US-amerikanische Philosoph vertritt die Ansicht, dass Tieren die gleichen moralischen Rechte wie Menschen zugesprochen werden sollten. Für Regan verletzt jegliche „Nutzung" von Tieren durch den Menschen deren Rechte. In seiner Theorie benutzt er den Begriff der „Subjekte des Lebens", worunter er alle Lebewesen zusammenfasst, die Eigenschaften und Fähigkeiten wie Wahrnehmungen, Wünsche, Gedächtnis, Annahmen, Selbstbewusstsein, Zukunftsvorstellungen und Interessen besitzen. Nach Regans Auffassung sind dies Säugetiere und eine Reihe anderer Wirbeltiere. Diese Lebewesen haben laut Regan die Fähigkeit, auf eine Weise zu handeln, dass ihre Wünsche befriedigt werden - und damit das Recht mit Respekt behandelt zu werden.

Der US-amerikanische Rechtsprofessor Gary L. Francione fordert, dass Tiere kein Besitz anderer sein dürfen. Er nennt es das Recht der Tiere, nicht als Ressource des Menschen behandelt zu werden.[12] Dabei kritisiert er vor allem den Tierschutzgedanken, weil dieser die Tierausbeutung reglementiere, und damit auch die Auffassung stärke, Tiere zum Zweck des Menschen auszubeuten. Er plädiert dafür, dass nur das

Kriterium der Empfindungsfähigkeit als relevant angesehen werden soll, welches mit einem Interesse am eigenen Leben und Selbstbewusstsein einhergeht. Im Gegensatz zu Singer argumentiert er, dass Tiere nie ausgebeutet werden dürfen, unabhängig davon, ob sie gut oder schlecht behandelt werden. Im Vergleich zu Regan bringt er an, dass alle Tiere, die leidensfähig sind oder eine Wahrnehmung besitzen, das Recht haben, nicht als Ressourcen oder Waren für den Menschen behandelt zu werden.

Mit dem Begriff „New Welfarism" (Neuer Tierschutz) kritisiert Francione den Standpunkt, dass die Abschaffung der Tierausbeutung das Ziel sei, aber kurzfristige tierschützerische Reformen das Einzige seien, um den Tieren zum jetzigen Zeitpunkt zu helfen. Als Vertreter des „Abolitionismus" vertritt er die Auffassung, dass jegliches Besitztum von Tieren ungerecht ist und abgeschafft werden muss, bevor Tierleid maßgeblich reduziert werden kann.

Tierbefreiung

Im Gegensatz zu Tierrechten bezeichnet der Begriff Tierbefreiung zum einen die Befreiung der Tiere im Sinne der Aufhebung des gesellschaftlichen Zustands, in dem Tiere als Ware betrachtet und benutzt werden. Zum anderen ist damit die direkte Befreiung der Tiere aus ihrer Unterdrückung durch Menschen gemeint.

Der praktische Begriff der Tierbefreiung bezieht sich auf die Idee, Tiere aus Massentierhaltungen, Versuchslaboren und anderen Ausbeutungsverhältnissen zu befreien und danach in der freien Natur auszusetzen oder diese an Privatpersonen oder so genannte Gnaden- oder Lebenshöfe zu vermitteln. Die *Animal Liberation Front (ALF),* ein autonom agierender Zusammenschluss von Aktivisten, führt nach vier Grundsätzen[13] direkte Aktionen und Sabotagen gegen Unternehmen und Einrichtungen durch, die von Tierausbeutung profitieren.

Speziesismus und Sprache

Im vorletzten Absatz wurde der Begriff „Speziesismus" als Diskriminierung nicht-menschlicher Tiere aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer anderen Spezies beschrieben.

Da unsere Sprache in Wechselbeziehung zum Denken steht, welches wiederum unsere Handlungen beeinflusst, lohnt sich ein kritischer Blick auf den alltäglichen Sprachgebrauch.[14] Bei sprachlich manifestierten Vorurteilen und Stereotypen gegen Tiere kann von einem speziesistischen Sprachgebrauch gesprochen werden.

Einen Beleg für die klare sprachliche Trennung zwischen Mensch und Tier (Mensch-Tier-Dualismus), stellt bereits die Existenz dieser beiden Kategorien dar, welche mit normativ gefärbten Zuschreibungen einhergeht.[15] Dies zeigt sich beispielsweise an der unterschiedlichen Benennung äquivalenter Verhaltensweisen. Tiere „essen" nicht, sondern „fressen". Nutze ich die Tieren zugeschriebenen Ausdrücke in Bezug auf Menschen, wird ihre Minderwertigkeit deutlich. Wird über eine Frau gesagt, sie sei „trächtig" statt „schwanger", habe ein Kind „geworfen" anstelle von „geboren", oder sie „säuge" ihr Baby anstatt es zu „stillen", werden nicht nur ihre Handlungen abgewertet, sondern die ganze Person. Bezeichne ich einen Menschen direkt oder indirekt als Tier, spreche ich ihm sein Mensch sein ab und stelle ihn auf eine niedrigere Stufe. So werden Bezeichnungen für Tierarten in unserer Gesellschaft auch als Beleidigungen mit der Absicht genutzt, die angesprochene Person zu beschimpfen oder zu diffamieren. Menschen kränkt es, wenn sie als Ochse, Gans, Zicke, Hund, Schwein, Esel, Affe oder Ratte bezeichnet werden, abgesehen von zahlreichen Ergänzungen wie dumm, blöd, mies, faul, usw.[16]

Bei der Betrachtung von Begriffen der institutionellen Gewalt gegenüber Tieren fällt auf, dass beispielsweise zwischen dem Fleischer[17] und dem von ihm getöteten Tier keine Täter-Opfer-Beziehung besteht. Tiere werden nicht „ermordet", sie

werden „geschlachtet", „eingeschläfert" oder „gekeult", ihre „Kadaver" werden „entsorgt". Das Handeln des Fleischers wird in unserer Gesellschaft toleriert, weil die von ihm getöteten Lebewesen einer anderen Spezies angehören. Wenn ich jedoch sage „Er hat das Schwein ermordet.", spreche ich dem betroffenen Schwein einen Opferstatus zu.[18]

Dass Sprache die Realität verschleiern kann, zeigt sich in Begriffen, die verwendet werden, um aus tierlichen Körpern hergestellte Waren oder den Prozess der Warengewinnung zu bezeichnen. Bezeichnungen wie Schnitzel, Mett oder McNuggets verbergen das Lebewesen hinter den Produkten. Dass auch der Prozess der Warengewinnung beschönigt wird, zeigt sich drastisch in der Pelzindustrie. Hier wird euphemistisch, also beschönigend und verhüllend, von der „Ernte" gesprochen, wenn Nerze umgebracht und gehäutet werden.

Die Auffassung, dass Tiere für den menschlichen Gebrauch existieren, zeigt sich u.a. daran, dass viele Tierarten in unserer Sprache nach ihrem Nutzen für den Menschen kategorisiert werden. Wir sprechen von „Haustieren" oder „Nutztieren", die sich noch einmal in „Legehennen", „Milchkühe", „Masthähnchen", „Zirkustiere" oder „Labormäuse" aufgliedern lassen. In ihrer Bezeichnung tragen sie die Bestimmung ihres Lebenszwecks, sie werden demnach ontologisiert. Suggeriert wird durch diese Bezeichnungen, dass die entsprechenden Tiere geboren wurden, um gegessen, gemolken, dressiert und anderweitig ausgebeutet zu werden.

Durch einen speziesistischen Sprachgebrauch, wie beispielsweise die Nutzung der oben genannten Beleidigungen, Euphemismen und Ontologisierungen, wird eine abwertende Haltung gegenüber Angehörigen einer anderen Spezies sprachlich reproduziert, d.h. an andere Menschen weitergegeben und im Denken tiefer verankert.

Links und Literatur

Deutsch

- Singer, Peter - Die Befreiung der Tiere
- Singer, Peter - Praktische Ethik
- Wolff, Ursula - Das Tier in der Moral
- Witt-Stahl, Susann (Hg) - Das steinerne Herz der Unendlichkeit erweichen. Beiträge zu einer kritischen Theorie für die Befreiung der Tiere.
- Noske, Barbara - Die Entfremdung der Lebewesen
- Ach, Johann S. - Warum man Lassie nicht quälen darf
- Pfau-Effinger, Birgit & Buschka, Sonja (Hg) - Gesellschaft und Tiere: Soziologische Analysen zu einem ambivalenten Verhältnis (Erscheint Anfang 2011)

Englisch

- Dunayer, Joan - Speciesism
- Regan, Tom - The Case for Animal Rights
- Regan, Tom - Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights
- Francione, Gary L. - Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog?
- Torres, Bob - Making a Killing
- Sunstein, Cass R. & Nussbaum, Martha C. - Animal Rights, Current Debates and New Directions
- Adams, Carol - The Sexual Politics of Meat

Kapitel 4:

Ungesund?



Wenn sich deine Eltern oder Freund_innen darum sorgen, dass du als Veganer_in demnächst an Nährstoffmangel leidest, dann kannst du sie beruhigen. Eine vegane Ernährung kann gesund und ausgewogen sein und dich mit allen Nährstoffen versorgen, die du brauchst, um groß und stark zu werden bzw. es zu bleiben. Allerdings solltest du dich mit deiner Ernährung auseinandersetzen - insbesondere wenn du Chips und Cola als deine Hauptnahrungsmittel bezeichnen würdest. Da viele Menschen ihre omnivore Ernährungsweise als „normal" und gesund einschätzen, folgen zunächst einige Beispiele zur Verbindung von tierlichem Protein und Zivilisationskrankheiten. Die anschließenden Infos wurden von mir besten Gewissens zusammengestellt und sollen dir einen groben Überblick über die Zufuhr wichtiger Nährstoffe bei einer veganen Ernährung verschaffen. Am Ende dieses Kapitels findest du Bücher und Links, die sich eingehender mit der Thematik beschäftigen. Im *Anhang II, S. 118* gibt es zudem einige leckere und einfach zuzubereitende Rezepte.

Zivilisationskrankheiten und tierliches Protein

Eine Ernährungsweise mit hohem Anteil von Fleisch und Milchprodukten ist erst nach der industriellen Revolution im letzten Jahrhundert entstanden - davor war dies nur der wohlhabenderen Schicht der Gesellschaft vorbehalten. Aber mit Beginn der Massentierhaltung und der industriellen Landwirtschaft sanken die Produktionskosten und Fleisch wurde allmählich fest verankerter Nahrungsbestandteil der Gesamtbevölkerung. Im Zuge dessen entwickelten sich auch Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Übergewicht, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes, Folgen eines hohen Cholesterinspiegels, wie Arteriosklerose etc. Sie sind oft in Gesellschaften zu finden, die einen hohen Konsum tierlicher Produkte aufweisen.[1]

In Gesellschaften, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, tauchen diese Erkrankungen dagegen sehr selten auf. In

dem Buch „The China Study" von Dr. Colin Campbell, einem US-amerikanischen Professor für Biochemie der Ernährung, wird genau dieser Zusammenhang untersucht. Bei einer ausgewogenen Ernährung lautet das Ergebnis zusammengefasst: Je weniger tierliche Lebensmittel konsumiert werden, desto gesünder leben die Menschen. Die Studie belegt, dass sich mit einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel die oben genannten Erkrankungen häufen. Cholesterin gehört zur Gruppe der Fette im Körper und ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, sowie Grundbaustein für lebenswichtige Hormone und ist wichtig für den Energiehaushalt. Ein hoher Cholesterinspiegel erhöht jedoch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Den größten Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben gesättigte Fettsäuren, welche vor allem in Lebensmitteln tierlicher Herkunft enthalten sind. Der durchschnittliche LDL-Cholesterinspiegel in Deutschland liegt bei etwa 230 mg/dL,[2] der US-amerikanische bei 215 mg/dL, und der chinesische bei nur 127 mg/dL.[3] Der empfohlene Wert beträgt bei gesunden Menschen unter 160 mg/dl.[4] Auch die Möglichkeit an Krebs zu erkranken soll durch eine Umstellung auf pflanzliche Kost um durchschnittlich ein bis zwei Drittel vermindert werden.[5] Die Verminderung für Magen- und Dickdarmkrebs liegt laut einer anderen Studie sogar bei 90 %.[6]

In Deutschland haben zu Beginn der 80er-Jahre drei große Vegetarier-Studien (Universität Gießen, Krebsforschungszentrums Heidelberg, Bundesgesundheitsamtes Berlin) unabhängig voneinander belegt, dass Vegetarierinnen günstigere Werte in Bezug auf Blutdruck, Körpergewicht und Krankheitshäufigkeit sowie eine geringere Anfälligkeit für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine insgesamt höhere Lebenserwartung aufweisen.[7] In der deutschen Vegan Studie von 2003 zeigte sich neben den gesundheitlichen Vorteilen durch das komplette Vermeiden aller tierlichen Fette darüber hinaus, dass alle lebensnotwendigen Nährstoffe mit pflanzlicher Kost aufgenommen werden können. Lediglich

Vitamin Bl2 muss durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.[8]

Nährstoffe

Als Veganer_in kannst du eine ausreichende Nährstoffversorgung erzielen. Allerdings gibt es ein paar kritische Nährstoffe mit denen du dich eingehender beschäftigen solltest. Denn Vitamin B12, Eisen, Jod, Zink, Kalzium, Vitamin B2 und Omega-3-Fettsäuren werden teilweise von der Durchschnittsbevölkerung nur in unzureichender Menge aufgenommen. Bei einseitiger Ernährung oder bei Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Schwangeren, Stillenden, Kindern und Jugendlichen, älteren Menschen oder Leistungssportler_innen sollte besonderes Augenmerk auf die Nahrungsauswahl gelegt werden. Generell empfiehlt es sich, deine Blutwerte regelmäßig überprüfen zu lassen, um einem möglichen Mangel rechtzeitig entgegenzuwirken. In der Nährstofftabelle auf im *Anhang III, S 124* findest du ergänzend genauere Erklärungen darüber, welche Funktionen die verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe in unserem Körper erfüllen und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind.

Das Spurenelement Eisen

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport, als Bestandteil von mehreren Enzymen, für das Immunsystem, die Muskelaktivität sowie die psychische Leistungsfähigkeit.

In der deutschen Vegan-Studie wiesen etwa 40 % der Frauen einen Eisenmangel auf, während dieser in Deutschland im Durchschnitt bei Frauen vor den Wechseljahren bei 10 % liegt. Der menstruelle Blutverlust ist in Bezug auf Eisenmangel maßgeblich. Männer haben daher seltener einen zu niedrigen Eisengehalt im Blut.

Vegetarierinnen sind im Übrigen stärker gefährdet einen Eisenmangel zu entwickeln als Veganer_innen. Denn Kuh-

milchprodukte sind nicht nur eisenarm, sondern hemmen ebenso wie Eier die Eisenresorption im Körper.[9] Generell kann einer Unterversorgung durch eine eisenreiche Ernährung vorgebeugt werden. Von einer Einnahme von Eisenpräparaten ist allerdings abzuraten, da diese leicht überdosiert werden können - bereits ab 2 g können Vergiftungserscheinungen auftreten.[10] Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* gibt den Eisenbedarf für Männer mit 10 mg und für Frauen mit 15 mg pro Tag an.

Das Spurenelement Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, welche unter anderem für gesunde Haut, Haare und Nägel sorgen. Jodmangelkrankheiten gehören aufgrund von Nährstoffmangel weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Deutschland gilt dabei als Jodmangelgebiet, so dass Jod dem Speisesalz zugesetzt wird. In einer Untersuchung mit Veganer_innen lag die Jodzufuhr bei Männer lediglich bei 60 % der empfohlenen Tagesdosis und bei Frauen bei nur 30 %. Veganer_innen mit einem regelmäßigen Verzehr von Meeresalgen wiesen jedoch eine überdurchschnittliche Jodaufnahme auf. Obwohl es zum Jodbedarf verschiedene wissenschaftliche Meinungen gibt, hat das *Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)* bekanntgegeben, dass es durch den Zusatz von Jod nicht zu Schilddrüsen- oder Folgeerkrankungen kommen kann.[11] Empfehlenswert ist also die Verwendung von Jodsalz und der Verzehr von Meeresalgen. Allerdings enthalten viele Algen, wie z.B. Arame, Kombu, Wakame und Hijiki hohe Mengen Jod und sollten nur in geringen Dosen konsumiert werden.[12]

Vitamin D

Vitamin D hat eine wesentliche Funktion beim Knochenaufbau, indem es auf den Kalzium-Stoffwechsel wirkt und dadurch den Kalziumspiegel im Blut erhöht.

Vitamin D3 wird bei ausreichender Sonneneinstrahlung vom Körper in der Haut synthetisiert. Dies geschieht nicht nur bei Menschen, sondern bei allen anderen Wirbeltieren. Das häufig in Margarine zugesetzte Vitamin D3 ist nicht vegan, da es in der Regel aus Wollfett (Lanolin) von Schafen gewonnen wird oder dieses den Ausgangsstoff zur Synthese des Vitamins darstellt. Vitamin D2 wird hingegen in Pflanzen durch UV-Einstrahlung gebildet.

Von Oktober bis März ist in Deutschland eine Vitamin D Eigensynthese problematisch, da ein Großteil der UV-B-Strahlung durch die Erdatmosphäre herausgefiltert wird. Die DGE-Empfehlung für Vitamin D liegt bei 5 mg/d, jedoch halten einige Wissenschaftler_innen diesen Wert für zu niedrig. Empfehlenswert sind also im Sommer tägliche Aufenthalte im Freien von mindestens 15-30 Minuten. In den Wintermonaten sollte dann auf Supplementation oder angereicherte Lebensmittel zurückgegriffen werden.

Das Spurenelement Zink

Als wichtiges Spurenelement spielt Zink beim Stoffwechsel eine wesentliche Rolle. Es beeinflusst die Aktivität von mehr als 200 Enzymen.

Der tägliche Zinkbedarf liegt bei 7,5 mg bei Männern und 5,5 mg bei Frauen.[13] Aufgrund einer geringeren Absorption bei pflanzlicher Ernährung, sollten Veganer_innen allerdings die Menge verdoppeln. Bei Veganern liegt die durchschnittliche Aufnahme zwischen 8,5 mg und 11 mg pro Tag, bei Veganerinnen bei etwa 7,5 mg.[14] Die *DGE* empfiehlt allerdings eine tägliche Dosis von 10 mg.[15] Auch hier sollte bei Risikogruppen auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.

Omega-3-Fettsäuren

Als Omega-3-Fettsäuren wird eine bestimmte Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren bezeichnet. Sie gehören zu

den essentiellen Fettsäuren d.h. sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie erfüllen wichtige Zellfunktionen, beeinflussen die Gehirnentwicklung im Wachstum, sind wichtig für die Entwicklung des Auges, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und wirken so präventiv Herzerkrankungen vor.

Hauptsächlich zu finden sind sie in ölen und Nüssen. Die Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren liegt bei Veganer_innen etwa bei 1-3 g täglich.[16] Empfohlen werden etwa 3,8 g pro Tag.[17]

Vitamin B12

Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert und sollte bei einer veganen Ernährung unbedingt beachtet werden. In einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie etwa Algen (auch Spirulina), Sauerkraut oder Sprossen kommen Bl2-Analoga vor,[18] die allerdings keine Wirksamkeit für den menschlichen Organismus besitzen. Die Fehlinformation, dass diese Nahrungsmittel B12-Quellen seien, ist leider hin und wieder noch in einigen Büchern oder Ernährungstabellen zu finden.

Aufgenommen wird B12 über den sogenannten Intrinsic Factor, ein Makromolekül, das von den Zellen der Magenschleimhaut gebildet wird. In geringen Mengen kann es auch durch passive Diffusion über den Magen-Darm-Trakt oder die Schleimhäute in den Blutstrom gelangen, wobei es allerdings in hochdosierter Form vorliegen muss, da nur ca. 1 % der Vitamindosis resorbiert wird.[19]

Zu der Empfehlung möglichst ungewaschenes, und deswegen mikrobiell kontaminiertes Gemüse als B12-Quelle zu sich zunehmen, liegen bisher keine Studien vor, aber aus hygienischen Gründen ist davon abzuraten.

B12 ist an verschiedenen Stoffwechselreaktionen beteiligt und hat wichtige Funktionen beim Eiweißstoffwechsel, der Bildung roter Blutkörperchen und für das Nervensystem.

Nach einer Magenresektion, einer Autoimmungastritis

oder bei anderen intestinalen Erkrankungen kann die Aufnahme von B12 über den Intrinsic Factor gestört sein. In diesem Fall muss B12 intramuskulär verabreicht werden. Der menschliche Körper speichert ca. 2-5 mg B12 in der Leber und der Muskulatur.[20] Je nachdem wie hoch die Aufnahme von B12 vor Beginn der veganen Ernährung war, gibt es keine verlässlichen Angaben darüber, wie lange der körpereigene Speicher ohne Bi2-Supplementierung eine ausreichende Versorgung gewährleisten kann.

Ein Bl2-Mangel entsteht in der Regel erst nach mehreren Jahren ungenügender Zufuhr oder Aufnahme. Bei einem schweren Verlauf äußert er sich in Blutarmut und in neurologischen und psychiatrischen Symptomen, die teilweise irreversibel sind. Erste Anzeichen eines Bi2-Mangels können Erschöpfung, Schwächegefühl, Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Konzentrationsstörungen sowie Psychosen sein.

Der empfohlene Tagesbedarf liegt bei 3 [ig.[21] Um eine optimale Gesundheit von Veganer_innen zu garantieren, wird eine Zufuhr von aktivem B12 über angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Besonders bei Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder unter drei Jahren muss auf eine ausreichende Aufnahme geachtet werden. B12 in Tablettenform sollte nicht direkt geschluckt werden, sondern im Mund mit Speichel vermengt werden, daher sind Kau- oder Lutschtabletten empfehlenswert.

B12-Quellen

Angereicherte Produkte wie z.B. Cornflakes oder Sojadrinks enthalten in Deutschland häufig nur eine geringe Menge B12, sodass der Tagesbedarf nur über den Konsum hoher Mengen zu erreichen ist. Daher eignen sie sich nicht als alleinige Zufuhr. Zu berücksichtigen ist, dass Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau in Deutschland nicht mit Vitaminen angereichert werden dürfen. Daher ist B12

nur in konventionellen Lebensmitteln zu finden. Leider ist B12 in Form von Nahrungsergänzüngsmitteln in Deutschland nicht einfach zu beziehen. Die *Vegan Society* in England hat mit *Vegl* ein Präparat entwickelt, das speziell auf eine vegane Ernährung ausgelegt ist und zudem auch Vitamin D enthält. Es ist über verschiedene Vegan-Versände zu beziehen." Eine Zufuhr von B12 durch Multivitamin-Tabletten ist nicht zu empfehlen, da andere Vitamine, wie etwa Vitamin C, das B12 abbauen können.[23]

B12-Testverfahren

Dein Hausarzt oder deine Hausärztin bestimmt bei einem einfachen Bluttest auf Wunsch die Konzentration des B12 im Blutserum. Bei diesem Test werden jedoch nur vom Stoffwechsel nicht verwertbare Bi2-Analoga im Blut gemessen, womit keine klaren Rückschlüsse auf den Bi2-Speicher gezogen werden können.[24]

Andere Indikatoren für einen Mangel sind zum einen eine erhöhte Konzentration des Homocystein-Wertes, sofern kein Folsäure-Mangel vorliegt. Auch erhöhte Methylmalonsäure (MMS) Werte deuten auf einen entleerten Bl2-Speicher hin. MMS gibt Aufschluss über die Effektivität der B12-abhängigen Reaktionen im Körper,[25] jedoch sind MMS und Homocystein nur Indikatoren für einen fortgeschrittenen Bl2-Mangel. Einzig eine erniedrigte Holotranscobalamin (HoloTC) Konzentration lässt Rückschlüsse auf eine unzureichende Bl2 Zufuhr zu, bevor es zu einem Mangel kommt.[26] Denn B12 ist im Blut an zwei Proteine gebunden. Während der überwiegende Teil als biologisch inaktiver Komplex dem Rücktransport von überschüssigem B12 zur Leber dient, ist der aktive Teil, das HoloTC (an Transcobalamin II gebundenes B12) für die Versorgung der Zellen zuständig. Ein niedriger HoloTC Spiegel ist so ein Hinweis auf sich bereits leerende B12 Speicher. Ist der HoloTC Spiegel erniedrigt, liegt ein Mangel vor, während die Konzentration von Homocystein und Methylmalonsäure

ansteigen.[27] Die Bestimmung kostet ca. 50 € für MMS und ca. 30 € für HoloTC,[28] sofern diese nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Es empfiehlt sich auf eine regelmäßig Supplemetierung von B12 **ZU** achten, anstatt die ersten Symptome eines Mangels abzuwarten.

Das Mengenelement Kalzium

Der menschliche Körper enthält insgesamt 1 kg Kalzium, hauptsächlich in Zähnen und Knochen. Daher ist es elementar für die Bildung von Zähnen, Knochengewebe und der wichtigste Faktor bei der Blutgerinnung. Es ist ein Aktivator von Enzymen und Hormonen. Bei einem Vitamin D-Mangel ist die Versorgung des Körpers mit Kalzium gestört. Die Kalziumaufnahme aus mit Kalzium angereicherter Sojamilch ist mit der von Kuhmilch zu vergleichen. Die *DGE* empfiehlt eine tägliche Dosis von 1000 mg ab einem Alter von 19 Jahren. Im Alter von 13-19 Jahren sollten 1200 mg aufgenommen werden.

Bei Veganer_innen liegt die durchschnittliche Aufnahme von Kalzium zwischen 600 mg bei Männern und 550 g bei Frauen. Ab einer Zufuhr unter 525 mg pro Tag kann es zu einer geringeren Knochenmineraldichte und einem Osteoporose Risiko kommen.

Ein weit verbreitetes Vorurteil ist die Notwendigkeit von Milchprodukten für eine ausreichende Kalziumzufuhr für das Knochenwachstum. Ganz im Gegenteil - durch die Aufnahme von tierlichem Protein aus Kuhmilch (im Gegensatz zu pflanzlichem Protein) wird der Säuregehalt im Blut und den Zellen gesteigert. Um dies auszugleichen, baut der Körper Kalzium aus den Knochen ab, wodurch diese geschwächt werden.[29]

Protein

Proteine (also Eiweiße) gehören zu den Grundbausteinen

aller Zellen. Nahrungsproteine sind wichtig für den Aufbau und der Erneuerung körpereigener Proteine. Die darin enthaltenen Aminosäuren sind wichtig für spezifische Stoffwechseleffekte.

Der Körper des Menschen besteht aus etwa 10-11 kg Protein. Der tägliche Mindestbedarf liegt bei 0,4 - 0,6 g pro Kilogramm Körpergewicht. Die DGE empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 0,8 g. Verschiedene Studien zur Proteinzufuhr bei Veganer_innen haben gezeigt, dass diese mehr als bedarfsdeckend ist.[30] Jedoch zeigte sich in der deutschen Vegan-Studie, dass 31 % der Männer und 41 % der Frauen nicht die empfohlene Tagesmenge zu sich nehmen.[31] Eine ausreichende tägliche Zufuhr über verschiedene Proteinlieferanten ist notwendig, um den Bedarf an allen Aminosäuren zu decken.

Links und Literatur

Deutsch

- Leitzmann, Claus & Keller, Markus - Vegetarische Ernährung
- Clements, Kath - Vegan
- Langley, Gill - Vegane Ernährung
- Berger, Iris - Vitamin B12 Mangel bei veganer Ernährung

Englisch

Walsh, Stephen - Plant Based Nutrition and Health
- Campbell, Colin - The China Study
- Robbins, John - Diet for a new america
- Hood, Sandra - Feeding Your Vegan Infant with Confide nee

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Die hier genannten Nährstoffempfehlungen der *DGE* gleichen im wesentlichen denen der EU-RDA, der von der EU festgelegten, empfohlenen Tagesdosis.[32] Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* rät auf ihrer Website von einer veganen Ernährung insbesondere für Kinder, Säuglinge, sowie andere Risikogruppen ab.[33] Doch die Informationen des *DGE* sind mit Vorsicht zu genießen, da sich in den Beiräten der Bundesländer Sektionen Organisation, wie der *Interessenverband der Milcherzeugerbetriebe e.V.,* die *Bundesanstalt für Milchforschung,* sowie diverse Fleischerinnungen[34,35,36] finden, denen ein Interesse am Verkauf von tierlichen Produkten zu unterstellen ist.

Allerdings sei eine vegetarische Ernährungsweise auch ohne Milchprodukte problemlos möglich, so Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin und Pressesprecherin des *DGfi* in einem Interview des *VEBUP*

Die amerikanische *Gesellschaft für Diätetik und Ernährung,* eine Vereinigung aus Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, ist der Meinung, dass eine gut geplante vegane Ernährung für Menschen aller Altersgruppen, also auch für Säuglinge, Kinder und Schwangere, geeignet ist.[38]



Kapitel 5:

100% Vegan?

Täglich treffen wir auf viele Lebensmittel und Produkte, die tierlichen Ursprungs sind oder indirekt mit Tierausbeutung einhergehen. Gerade im Supermarkt mag es als Veganer_in im ersten Augenblick etwas schwer fallen, den unveganen Dschungel um dich herum zu durchschauen. Offensichtlich tierliche Produkte zu vermeiden ist nicht allzu schwer, aber in einigen Fällen ist es schwierig, herauszufinden, ob das jeweilige Produkt oder die enthaltenen Zutaten wirklich vegan sind.

Es geht jedoch beim Veganismus nicht um Perfektion, wie schon in der Definition der *Vegan Society* erwähnt wurde. Eine 100 % tierleidfreie Lebensweise ist leider kaum oder nur sehr schwer möglich. Beim Autofahren werden hunderte von Insekten getötet, bestimmte Medikamente gibt es nicht in veganer Form (viele Tabletten enthalten Laktose und die Wirkstoffe werden in Tierversuchen getestet), bei der Ernte von Getreide werden durch den Einsatz von Maschinen und Pestiziden Tiere getötet, und selbst beim Laufen über eine Wiese treten wir auf Insekten.

Doch mit der Einstellung, keine Produkte mit tierlichen Inhaltsstoffen konsumieren zu wollen, kannst du ein klares Statement gegen Tierausbeutung setzen. Viele Firmen sind so z.B. in den letzten Jahren den Forderungen von Kundinnen und Kunden gefolgt und haben ihre veganen Produkte mit einem Vegan-Label versehen. Zudem wächst der Markt für explizit vegane Lebensmittel rasant.

In diesem Kapitel findest du Tipps und Hinweise, bei welchen Erzeugnissen du dennoch weiterhin die Augen offen halten solltest, oder hinter welchen Zutaten sich tierliche Produkte verbergen können.

Ernährung

Beginnen wir doch direkt mit dem wichtigsten Bereich - dem Essen. Wenn du im Supermarkt die Zutatenlisten von Lebensmitteln studierst, dürfte dich dies vor etliche Fragen

stellen. Denn je nach Lebensmittel scheint manchmal nur ein abgeschlossenes Chemiestudium weiterzuhelfen.

In Deutschland legt die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung fest, dass auf allen Fertigpackungen neben Mindesthaltbarkeitsdatum, Herstellername und möglichen enthaltenen Allergie-auslösenden Stoffen auch eine Zutatenliste angegeben werden muss. Die Inhaltsstoffe erscheinen darin in absteigender Reihenfolge der enthaltenen Menge nach. Werden bestimmte Zutaten im Produktnamen genannt, wie z.B. bei Haselnusstofu, so muss zusätzlich der prozentuale Anteil der Haselnüsse aufgeführt werden.

Der Verbraucher geht davon aus, dass alle im Produkt enthalten Stoffe explizit in der Zutatenliste genannt werden. Das stimmt leider nicht ganz, denn da gibt es noch E-Nummern, Aromastoffe und Nichtzutaten. Nichtzutaten? Darunter fallen laut Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung Stoffe, die lediglich für den Verarbeitungsvorgang gebraucht werden. Da die Lebensmittelindustrie mit teilweise sehr komplexen Verfahren arbeitet und auch gerne in die Trickkiste greift, um ihre Konsument_innen zu täuschen bzw. um ihren Gewohnheiten gerecht zu werden, wird die Sache schnell ziemlich undurchsichtig. Wenn etwa die Festigkeit des Teigs mit der Aminosäure Cystein reguliert wird, hat diese später im Gebäck keine Wirkung mehr und wird somit zu einer Nichtzutat. Genauso wenig werden im Salz enthaltenen Rieselhilfsstoffe in der Zutatenliste von Kartoffel-Chips erwähnt. Eine weitere Nichtzutat ist etwa auch Gelatine in Getränken *(siehe Getränke, S. 70)*.

E-Nummern

Und selbst die angegebenen Inhaltsstoffe sind nicht so leicht zu durchschauen. In der *EU* sind momentan 316 Zutaten als so genannte E-Nummern zugelassen.[1] Das „E" vor der Nummer steht dabei für Europa. Diese gliedern sich der Nummer nach in Farbstoffe, Süßungsmittel, Antioxidationsmittel,

Emulgatoren, Festigungsmittel, Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Geliermittel, Geschmacksverstärker, Komplexbildner, Konservierungsmittel, modifizierte Stärken, Säuerungsmittel, Säureregulatoren, Schaummittel, Schaumverhüter, Schmelzsalze, Stabilisatoren, Trägerstoffe einschließlich Trägerlösungsmittel, Treib- und Packgase, Trennmittel, Überzugsmittel und Verdickungsmittel. In der Zutatenliste kann entweder die E-Nummer oder der wissenschaftliche Name angegeben werden.

Vom *Bundesverband der Verbraucherzentralen* werden nur 151 der 316 E-Nummern als unbedenklich eingestuft, da viele von ihnen in Verdacht stehen, Allergien auszulösen oder in Bezug auf ihre Unbedenklichkeit nur unzulänglich geprüft wurden.[2] Diese Substanzen also besser mit Vorsicht genießen.

Insgesamt sind acht der E-Nummern immer tierlichen Ursprungs, während 65 tierlichen oder pflanzlichen Ursprungs sein können, *(siehe E-Nummern-Liste, S. 129)*

Aromen

Aromastoffe erzeugen bei Lebensmitteln oft den gewohnten, intensiven Geschmack. Sie werden z.B. verwendet, wenn die künstlich hergestellte Variante billiger ist als echte Früchte oder Gewürze. Laut Lebensmittelgesetz dürfen Aromen als Zusatzstoffe beigefügt werden, die zwar deklariert werden müssen, aber nicht näher kennzeichnungspflichtig sind. Auf der Verpackung ist dann meist nur die Angabe „Aroma" zu finden. Dahinter können sich mehr als 2.000 verschiedene Aromastoffe verbergen.[3] Sie werden unterschieden in künstliche, naturidentische und natürliche Aromen.

Natürliche Aromastoffe können aus tierlichen oder pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden. Dabei muss die Herkunft nicht unbedingt auch mit dem jeweiligen Lebensmittel zusammenhängen, so wird etwa Pfirsich-Aroma aus Schimmelpilz-Kulturen hergestellt. „Natürlich" bezeichnet hier lediglich, dass das Aroma auch in der Natur vorkommt.

Naturidentische Aromastoffe können aus pflanzlichen oder tierlichen Rohstoffen isoliert oder chemisch synthetisiert werden und gleichen in ihrer chemischen Struktur einem Ausgangsstoff. Naturidentisch meint in diesem Fall, dass diese Stoffe ein in der Natur identisches Vorbild haben. So wird etwa synthetisches Vanillearoma echter Bourbon-Vanille vorgezogen, weil diese nur beschränkt verfügbar und teuer ist. Künstliche Aromastoffe haben kein natürliches Vorbild und werden chemisch synthetisiert.

(In der E-Nummern-Liste, S. 129 finden sich unvegane Aromen)

Zucker

Zucker wird zwar aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt, doch ist er nicht immer vegan, denn beim Raffinieren kann Tierkohle als Entfärber eingesetzt werden. Dies allerdings nur bei dem aus Zuckerrohr gewonnenem, weißen Zucker der Fall. Bei Vollrohrzucker handelt es sich um unraffinierten Zucker, der alle Mineralstoffe des Zuckerrohrsaftes enthält. Im Vergleich dazu ist Rohrohrzucker ohne Tierkohle teilraffinierter Vollrohrzucker, mit einer leicht bräunlichen Färbung.

In Deutschland wird Zucker hauptsächlich aus Zuckerrüben gewonnen, wobei ein anderes, veganes Verfahren zum Entfärben angewandt wird. Bei Zucker in Lebensmitteln ist es schon schwieriger, da hier die Quelle nicht genau ersichtlich ist, und es sich um mit Tierkohle raffinierten Zucker handeln kann. Wer dies ausschließen möchte, kann beim Hersteller eine Produktanfrage stellen. (*Siehe Produktanfragen S. 72)*

Vorsicht bei „braunem Zucker" - dieser kann u. U. erst raffiniert und später wieder eingefärbt werden. Andere Zuckeralternativen sind z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup, Stevia und Süßstoff (ohne tierliche Zusatzstoffe).

Brot

Die Grandzutaten von Brot und Brötchen, Mehl, Wasser und Hefe, sind generell vegan, aber auch bei einigen Brotsorten können Milch, Butter, Quark, Eier oder tierliche Fette in der Rezeptur enthalten sein. Auch wenn dies eher selten vorkommt, können Backbleche und Backformen mit tierlichem Fett oder Wachs behandelt sein.[4] In vielen Bio-Backwaren wird häufig Backferment, ein alternatives Teiglockerungsmittel verwendet, welches auf Honigbasis entsteht.

Kann Spuren von Milchbestandteilen enthalten?

Auf vielen Produkten findet sich der Hinweis, dass Spuren von Eiern oder Milchprodukten enthalten sein können, obwohl sie laut Zutatenliste eigentlich vegan sind. Dies ist gesetzlich vorgeschrieben, da es sich dabei um Allergie-auslösende Stoffe handelt. Diese Produkte werden in Maschinen hergestellt, in denen auch tierliche Produkte verarbeitet werden, so dass „Spuren" der tierlichen Lebensmittel nicht ausgeschlossen werden können. Die VeganerInnen, die ich kenne, handhaben den Umgang mit diesen Erzeugnissen unterschiedlich, als Allergiker solltest du diese Produkte allerdings mit Vorsicht genießen.

Getränke

Aus Wein, Essig, Säften sowie alkoholischen Getränken werden durch den Prozess der „Schönung" oft die Trübstoffe entfernt, um diese für den Konsumenten attraktiver zu machen. Wein kann etwa mit Eiklar, Gelatine oder Hausenblase[5] geklärt werden. Dies gilt auch für verschiedene Biersorten. Laut einer Erklärung des *Dachverbandes der Bierbrauer* trifft dies aber auf kein in Deutschland gebrautes Bier zu.[6]

Weniger bekannt ist die Tatsache, dass viele Fruchtsäfte mit Hilfe von Gelatine geschönt werden.[7] Bei diesem Prozess

bindet Gelatine alle gröberen Partikel in der Flüssigkeit, sinkt damit zu Boden und wird wieder entfernt. Das Resultat ist ein „klarer" Saft. Bei Direktsaft bleiben die Trübstoffe erhalten, daher ist eine Schönung nicht üblich. Um sicherzustellen ob diese Produkte vegan sind, verschafft nur eine Produktanfrage beim Hersteller Klarheit. *{Siehe Produktanfragen, S.* 72)

Tierversuche

Viele Kosmetik-, Hygiene- und Haushaltsprodukte wurden und werden in Tierversuchen getestet. Dies gilt auch für viele chemische Zusatzstoffe, die in Computern, Klebstoffen, Farben und Kleidung stecken. Tierversuche gewährleisten jedoch nicht die Sicherheit der Menschen vor schädlichen Substanzen. Nur eine sorgsame Auswertung bereits vorhandener, tierversuchsfrei gewonnener Daten sowie der Einsatz tierversuchsfreier Reagenzglas-Methoden würden zu einer tatsächlichen Abschätzung der Risiken für Mensch und Umwelt führen (*siehe Tierversuche, S.32)*.

Auch für die bereits erwähnten E-Nummern schreibt der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Union toxikologische Studien mit Tierversuchen vor.[8] Da diese Stoffe in vielen Produkten des täglichen Lebens auftauchen, ist es leider kaum möglich sie vollständig zu meiden.

Kleidung

Wenn du gerade erst vegan geworden bist, dann finden sich in deinem Kleiderschrank möglicherweise einige Bekleidungsartikel, die aus tierlichen Produkten hergestellt wurden. Lederschuhe, Ledergürtel, Wollpullover, Daunenjacken - ich kenne viele Veganer_innen, die diese Produkte so lange wie möglich tragen, und erst danach zum veganen Pendant wechseln. Ich selbst wollte keine Tierhaut mehr an den Füssen tragen und habe meine Lederschuhe zur Altkleidersammlung gegeben.

Aber das bleibt dir natürlich selbst überlassen. Mittlerweile gibt es jedenfalls viele Imitate und Alternativen, die den unveganen Produkten in nichts nachstehen, egal ob Schuhe, Gürtel oder Armbänder etc. (*siehe Links am Ende des Kapitels).*

Wohnung

Auch in deiner Wohnung können sich Produkte aus Tieren verstecken - dein Sofa, Sessel und Stuhlbezüge könnten mit Leder bezogen sein, Bettdecken, Kissen und Schlafsäcke können mit Daunen gefüllt sein. Im Bad und in der Küche stehen möglicherweise, wie bereits erwähnt, Reinigungs- oder Waschmittel und Kosmetikprodukte, die im Tierversuch getestet worden sind.

In deinem Teppich kann sich Wolle verstecken, Vorhänge können aus Seide sein, Pantoffeln aus Filz, Bürsten aus Tierhaaren und Kämme aus Horn.

Zigaretten und Tabak

Dass Rauchen ungesund ist, sollte nichts Neues sein, aber auch dafür sterben Tiere in Tierversuchen. In einem belgischen Versuchslabor von *Phillip Morris* werden die gesundheitsschädlichen Effekte des Rauchs neuer Zigarettentypen getestet. Nach Angaben von Tierversuchsgegner_innen sterben in jenem Labor jährlich 4.000 bis 6.000 Tiere.[9] Darüber hinaus enthalten Zigaretten oft Abbrennhilfen, Feuchthaltemittel, Aromen und andere chemische Mittel, die tierlichen Ursprungs sein können.

Mit dem Rauchen schadest du also nicht nur dir selbst und deinen Mitmenschen, sondern auch Tieren!

Produktanfragen

Wenn du dir unsicher bist, ob ein Produkt vegan ist oder nicht, kannst du beim Hersteller direkt nachfragen. Über eine

Produktanfrage (PA) lässt sich herausfinden, welche Stoffe im Produkt enthalten sind, obwohl sie vielleicht nicht auf der Zutatenliste auftauchen. Vor der PA kannst du dich im Internet umsehen, ob es vielleicht schon eine Anfrage zum betreffenden Produkt gibt. Hierzu kannst du am besten den Produktnamen und das Wort „vegan" mit einer Suchmaschine suchen. Falls es noch keine PA gibt, kannst du selber eine verfassen. Da die Hersteller nicht die Rezepturen ihrer Produkte preisgeben wollen, solltest du einleitend formulieren, warum du an genauen Informationen zur Zutatenliste interessiert bist. Folgende Fragen sollten so oder so ähnlich in deiner PA auftauchen:

- Wurden bei der Produktion tierliche Inhaltsstoffe verwendet, die in solch geringen Mengen im Endprodukt enthalten sind, dass sie nicht deklariert werden müssen?
- Enthält das Produkt zusammengesetzte Zutaten (z.B. Aromen) und wenn ja, sind darin Stoffe tierlichen Ursprungs vorhanden?
- Enthält das Produkt synthetisierte Zutaten, wenn ja, wurden diese aus tierlichen Stoffen synthetisiert?
- Wurden beim Herstellungsprozess Hilfsstoffe tierlicher Herkunft verwendet (z.B. Gelatine zur Schönung)
- Wurde für die Verpackung Kasein (im Klebstoff) verwendet?
- Wurde das Produkt im Tierversuch getestet?

Abschließend kannst du den Hersteller wissen lassen, dass du auch in Zukunft an den veganen Produkten interessiert bist. So kann er dich auf dem Laufenden halten, falls neue Produkte geplant sind. Die Anfrage kannst du schriftlich oder per E-Mail stellen, die Garantie auf eine Antwort hast du leider nicht.

Wer hätte das gedacht?

In der folgenden Liste findet ihr einige Produkte, Stoffe und Zutaten, bei denen der tierliche Ursprung leicht zu übersehen ist, weil wir damit schon unser Leben lang zu tun haben. Bei der Recherche dazu, habe ich gerade gelernt, dass Gallseife (obwohl ja eigentlich durch den Namen zu erahnen), ein altes Hausmittel zur Reinigung von Flecken in Textilien immer noch aus Rindergalle gewonnen wird.

ALBUMEN, ALBUMIN - Eiweiß von Eiern
ANCHOVIS, SARDELLEN - kleine Fische
ANGORA, ANGORAWOLLE, MOHAIR - Wolle aus den Haaren von Angorakaninchen oder Angoraziegen
ASPIK - Gallert aus Gelatine
BACKFERMENT - Teiglockerungsmittel, oft mit Honig
BORSTEN - Haare von Haus- und Wildschweinen, von Ziegen und anderen Säugetieren
DAUNEN - sehr weiche Vogelfeder.
FEHHAARE - Haare aus den Fellen von Eichhörnchen.
FILZ* - Textilie aus losen, nicht gesponnenen Tierhaaren oder Wollfasern
GALLSEIFE - Seife aus Rindergalle
GELATINE - gewonnen aus tierlicher Haut und Knochen
GHEE - Butterschmalz.
INSULIN* - aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen und Rindern
KARAKUL - Pelz des Karakullammes
KARMIN (COCHENILLE) - Farbstoff aus Schildläusen
KAROTIN (BETA-KAROTIN)* - Farbstoff, der in vielen tierlichen und pflanzlichen Geweben vorkommt
KASCHMIR - aus der Wolle der Kaschmirziege
KASEIN - Milchprotein
KAVIAR (ROGEN) - Eier verschiedener Stör-Arten.
KERATIN - Faserproteine aus Haaren, Schuppen, Federn, Hörnern, Hufen, Nägeln, Krallen

LAB - aus dem Magen junger Kälber

LAKTOSE (MILCHZUCKER) - in Kuhmilch enthaltener Zucker

LANOLIN (WOLLWACHS) - Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen

LOPI KUWAK - (KATZENKAFFEE) Indonesische Kaffeesorte halbverdauter Bohnen die von einer Schleichkatzenart gefressen und wieder ausgeschieden werden.

MERINO - Wolle des Merinoschafes

MOHAIR (MOHÄR) - Haare der Angoraziege.

MOLKE - Beiprodukt der Käseherstellung

ÖSTROGEN* - aus den Eierstöcken von Kühen und dem Urin von Stuten

PERLEN* - Fremdkörper aus Perlmutt der in Molusken (Weichtieren) heranwächst.

PERLMUTT - aus Schalen von Muscheln

PROPOLIS - Bienenharz

ROGEN - Eier aus den Bäuchen geschlachteter weiblicher Fische

SCHELLACK - harzige Substanz gewonnen aus Lackschildläusen

SCHMALZ - Aus den Fettgeweben von Schweinen, Gänsen und anderen Tieren

SCHWÄMME* - Pflanzenartige Tiere, die am Meeresgrund leben

SEPIA - Farbstoff aus Tintenfischen

TALG - Erhärtetes Rinder- und Schaffett

VITAMIN Ü3 - aus Wollwachs oder Fischen synthetisiert

WOLLE - Haare des Fells von Schafe.

ZOBEL - Raubtier aus der Gattung der Echten Marder.

** Gibt es auch in einer veganen Form.*

Essen gehen

Auswärts zu essen gestaltet sich leider für Veganer_innen immer noch relativ schwierig. Im Restaurant oder Imbiss

zu erklären, was vegan bedeutet, oder zu erklären welche tierlichen Stoffe nicht im Essen enthalten sein sollten, ist leider oft sehr kompliziert, besonders wenn man sich danach nicht wirklich sicher ist, ob die Wünsche verstanden wurden und dann wirklich Sojamilch statt Kuhmilch im Kaffee oder aber das Chop Suey auch wirklich ohne Eier hergestellt ist. Vielleicht wurde auch die gleiche Pfanne oder das gleiche (unvegane) Frittieröl wie für die anderen Gerichte verwendet, oder die besagten tierlichen Zutaten wurden einfach herausgefischt - das ungute Gefühl bleibt. Anders natürlich in den veganen oder vegan-freundlichen Restaurants und Imbissen, in denen man mit gutem Gewissen bestellen kann.

Ein paar Hinweise, um sich kulinarisch zurechtzufinden:

- Oft ist es hilfreich, vorher im Internet zu recherchieren, ob es Erfahrungsberichte von anderen Veganer_Innen zum Restaurant gibt, oder ob dazu etwas auf der Website des Restaurants vermerkt ist.
- Du kannst vorher beim Restaurant anrufen und fragen, ob Gericht XYZ auch vegan zubereitet werden kann bzw. welche Optionen es für Veganer_innen gibt.
- Bei internationaler Küche kann eine mögliche Sprachbarriere Schwierigkeiten bereiten. Dementsprechend erleichtern Sprachkenntnisse die Bestellung. (*siehe Vegan International, S. Iis)*

Bestimmte ethnische Essensvarianten sind von vorneherein besser für Veganer_innen geeignet, wie z. B. die asiatische oder arabische Küche. Aber Vorsicht - bei vielen Gerichten wird nicht auf den ersten Blick klar, dass sie nicht vegan sein könnten. Also besser einmal zu viel nachfragen als einmal zu wenig. Wenn trotzdem Zweifel bleiben, kannst du das Gericht immer noch abbestellen und woanders essen gehen.

Hier ein paar Tipps:

Frittiertes kann manchmal mit tierlichen Produkten zusammen im gleichen Öl zubereitet werden.

Arabisch:

Bei Falafeln kann die Sesamsoße mit Milchprodukten versetzt sein.

Chinesisch:

In einigen Gerichten ist Ei zu finden, und es kommt vor, dass mit Hühner- oder Rinderbrühe gekocht wird.

Italienisch:

Klassischer Pizzateig ist eigentlich vegan, allerdings gibt es auch Restaurants die den Teig mit Milch, Ei oder Sahne zubereiten. Pizza ohne Käse ist aber meist problemlos zu bestellen.

Indisch:

Viele Gerichte werden mit „Ghee" (Butterschmalz) zubereitet. Sahne und Joghurt werden oft verwendet.

An die Töpfe, fertig, los!

Wenn du nicht darauf vertrauen willst, dass das Essen im Restaurant wirklich vegan ist, Kochen aber bis jetzt eher nicht zu deinen Talenten zählt, dann gibt's hier einige Hinweise zum veganen Kochen für Anfänger. Denn selbst vegan zu kochen ist einfacher als du denkst. Es gibt jede Menge Gerichte die auch ganz ohne tierliche Zutaten gelingen. Zum einen kannst du in Rezepten vieles mit pflanzlichen Zutaten ersetzen. Neben einer großen Palette von Produkten wie Burgern, Würstchen oder Schnitzeln aus Tofu oder Seitan die es bereits verzehrfertig gewürzt im Bioladen oder gut sortierten Supermarkt gibt, kannst du Tofu- und Seitanprodukte auch selbst weiterverarbeiten und anstelle von Fleischprodukten in deinen Rezepten verwenden. Statt Kuhmilch kannst du Soja-, Reis-, Mandel-, Hafer- oder Hanfmilch verwenden, Sojajoghurt anstelle von normalem Joghurt, Sojasahne anstelle von Sahne. Eine Übersicht über einige Basics der veganen Küche

findest du in *Kapitel* 7. Zum anderen gibt es aber auch bereits viele vegane Kochbücher auf Deutsch, (z. B. das von mir verfasste *Vegan lecker lecker!),* und noch viele mehr auf Englisch, in denen du sicher eine Menge neuer Ideen und Inspirationen für ganz neue kulinarische Genüsse findest. Einige einfach zuzubereitende, und dennoch sehr leckere Rezepte, wie Spaghetti Grünkernese, Rühr-Tofu, Seitan (Deluxe), Paella, Pfannkuchen oder Schokokuchen findest du im Anhang III.

Heute gibt es viele Alternativen, die es vegan leben kinderleicht machen. Das Meiste davon findest du im Bioladen, aber auch in großen Supermärkten und Discountern solltest du fündig werden. In Asia-Läden gibt es viele importierte Produkte wie Tofu, Tempeh und andere Sojaprodukte. In türkischen Supermärkten gibt es u. a. Fladenbrot, Hummus und Tahin. Auch auf Wochenmärkten sind neben regionalem Obst und Gemüse zahlreiche Stände mit veganen Produkten im Angebot zu finden. Falls du im Nirgendwo wohnst, oder vielleicht auch nur zu bequem bist, einkaufen zu gehen - kannst du dir bei einem der vielen Online Shops (*siehe Links am Ende dieses Kapitels),* häufig selbst von Veganer_innen betrieben, viele Leckereien direkt an die Haustür liefern lassen.

Vegan auf Reisen

Bei Flugreisen bieten, soweit ich weiß, alle Airlines auf Langstreckenflügen vegane Gerichte an. Kurzstreckenflüge haben oft nur Standardmahlzeiten wie unvegane Sandwiches. Für die Mahlzeiten gibt es so genannte Meal Codes, die du beim Buchen deines Fluges beachten solltest *{siehe Tabelle S. 79)*

Allerdings ist der Code VGML noch kein Garant für ein wirklich veganes Gericht. Oft genug finden sich Kekse, Margarine, oder Desserts, die tierliche Produkte enthalten. Ein Blick auf die (hoffentlich englische) Zutatenliste ist zu empfehlen.

Beim Check-In solltest du dir nochmals den Essenswunsch bestätigen lassen. Vorsicht - Einige Airlines erfordern, dass der Essenswunsch (Special Meal) bis zu 48 Stunden vorher

Vegan	VGML	Vegetarian Vegan Meal	Vegan!
	RVML	Vegetarian Raw Meal	Frisches Obst und Gemüse. Säfte
	FPML	Fruit Platter Meal	Frisches Obst
	VJML	Vegetarian Jain Meal	Jainistisch. Ohne Wurzelgemüse (Keine Zwiebeln, Pilze, Ingwer, Knoblauch, Kartoffeln, Möhren, Rettiche, etc)
Vegetarisch	VLML	Vegetarian Lacto-ovo Meal	Vegetarisches Gericht
	AVML	Vegetarian Hindu Meal	Würzig/Aromatisches, indisches vegetarisches Gericht
	VOML	Vegetarian Oriental Meal	Chinesisch/ Orientalisches vegetarisches Gericht

(aufgeführt sind hier zur Unterscheidung auch die vegetarischen Meal Codes.)

bestätigt wird. Hilfreich ist es auch, den Flugbegleiter_innen vor dem Servieren des Essens mitzuteilen, dass du ein Special Meal erwartest, dieses wird üblicherweise vor den anderen Gerichten serviert.

Um böse Überraschungen und einen knurrenden Magen zu vermeiden, kannst du dich auf den Worst Case vorbereiten und Snacks im Handgepäck dabei haben. Empfehlen kann ich dazu: Äpfel und Möhren (oder anderes, gut zu transportierendes Obst und Gemüse (bereits verzehrfertig zubereitet)), geröstete Erdnüsse, Müsliriegel, Studentenfutter, Kekse und anderes Gebäck.

Links und Literatur

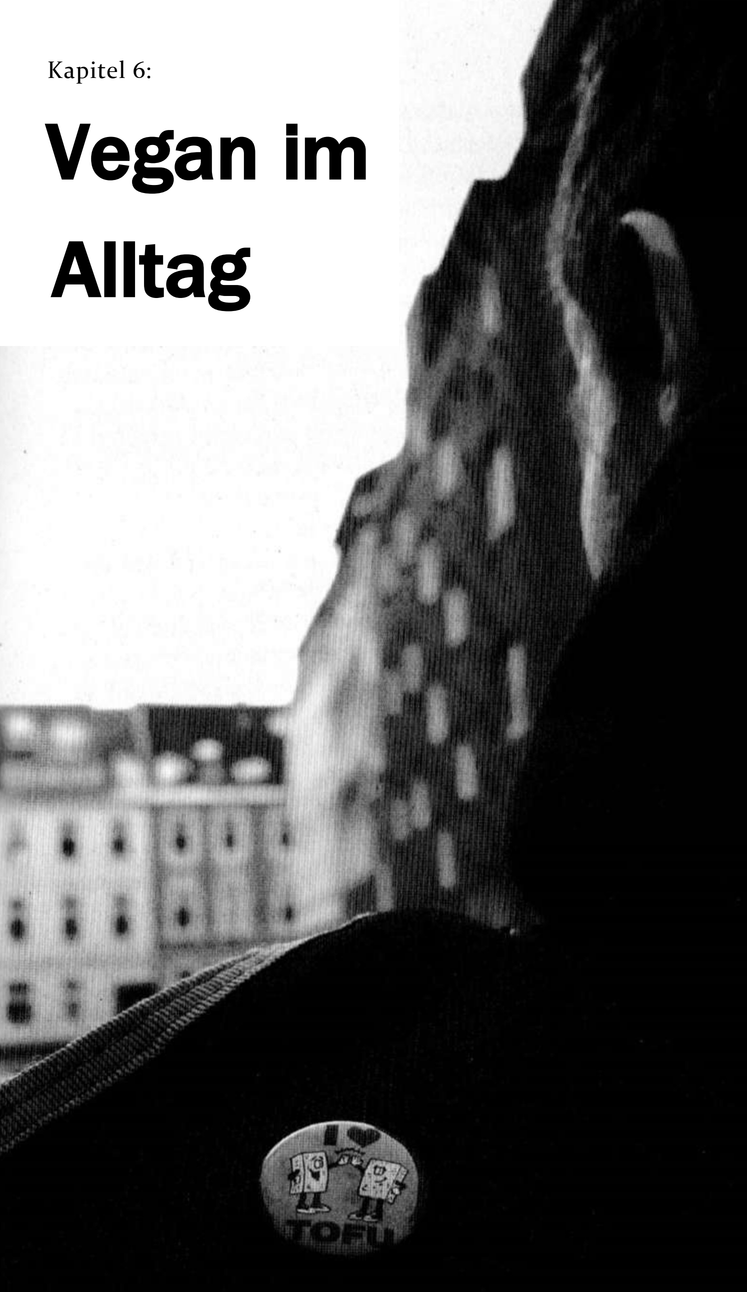
Kochbücher
Vegan lecker lecker! - Marc Pierschel et al.
Vegan Wondercakes - Kim Wonderland

Rezepte Websites
www.rezeptefuchs.de
www.veganwelt.de
www.veganguerilla.de
www.culinaria-vegan.de
www.laubfresser.de
www.tierrechtskochbuch.de
veganolution.wordpress.com

Online Shops
www.rootsofcompassion.org
www.vegan-wonderland.de
www.vegan-total.de
www.vega-trend.de
www.alles-vegetarisch.de
www.veganladen.de
www.radixversand.de
www. veganbasics. de

Kapitel 6:

Vegan im Alltag



Essen hat in unserer Kultur neben der Nahrungsaufnahme auch eine soziale Bedeutung. Häufig dienen Mahlzeiten der Kommunikation - zusammen mit Freunden, Kollegen oder der Familie werden soziale Beziehungen gepflegt und durch den Akt des Essens werden Werte, Vorstellungen und Ästhetik vermittelt.

Egal ob in der Schule, Mensa, bei der Arbeit oder zu Hause - als Veganer_in findest du dich schnell in Situationen wieder, in denen dir allerlei Fragen zu deiner Lebensweise gestellt werden. Gerade die ethische Motivation, die dem Veganismus zu Grunde liegt, kann emotionale Reaktionen hervorrufen.

Um in solchen Momenten zu wissen, dass du nicht alleine bist, gibt es in diesem Kapitel Erfahrungsberichte von Veganer_innen in verschiedenen alltäglichen Situationen wie Familienfeiern, Wohnen mit deinen Eltern, im Berufsleben, etc. Vielleicht sind auch ein paar nützliche Tipps für dich dabei. In *Kapitel 8* findest du passend zum Thema auch einige Antworten auf Fragen die Veganer_innen des öfteren zu hören bekommen.

Essen mit Omnivoren

„Die meisten Fleischesser, die ich kenne, essen oft sehr einseitig. Immer wenn ich etwas Neues mitbringe, kommt es so gut an, dass ich direkt nach dem Rezept gefragt werde. Ich finde das klasse, weil ja leckeres Essen eine prima Botschaft für Veganismus ist. Das zeigt wie vielfältig ich mich pflanzlich ernähren kann - von wegen „da kann man ja gar nichts mehr essen!"
(Anne, 22)

„Kommentare wie ‚Das schmeckt aber nicht so wie richtiges Fleisch!' höre ich öfter. Natürlich schmecken Seitanschnitzel anders als Fleischschnitzel, aber deswegen sind sie ja nicht schlechter. Es schmeckt anders, aber mir schmeckt's und ich kann es mit gutem Gewissen genießen."
(Felix, 19)

„Wenn wer beim Essen rumstichelt, dann versuche ich mich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Wenn ich meinen Gesprächspartner anschreie und wütend werde, dann werde ich direkt als Vegan-Freak abgestempelt. Natürlich lasse ich mir aber auch keine unhöflichen Kommentare gefallen. Solange man meine Einstellung respektiert, verhalte ich mich auch so. Aber wenn es mir zu bunt wird, oder ich keine Lust habe, gewisse Dinge zu diskutieren, dann sage ich das auch. Gerade beim Essen kommen oft die gleichen Fragen. Darauf kann man ja auch danach antworten."
(Simon, 24)

„In der ersten Zeit, die ich vegan war, fand ich es richtig schwer, mit Omnivoren zusammen zu essen. Ich war total sensibel, hatte die Bilder von geschredderten Küken im Kopf, wenn mein Gegenüber in ein Ei gebissen hat. Die Zeit war für alle nicht leicht. Mittlerweile habe ich gelernt damit umzugehen, in einer zum größten Teil nicht veganen Welt zu leben. Meine Familie und meine Freunde, alle essen ja nicht aus Boshaftigkeit Tierqualprodukte. Es ist ein Prozess, sich für die Hintergründe der Produktion zu öffnen. Ich mag die Arroganz von einigen Veganern nicht, die meinen, sie seinen jetzt die „guten Menschen". Dabei kaufen sie Handys, für deren Chips Kinder in Minen schufften müssen, tragen ‚stone-wahed'-Jeans, für deren Herstellung die Arbeiter an den eingesetzten Chemikalien elendig sterben, trinken Kaffee, für den die Pflücker einen Hungerlohn bekommen, usw.

Ich bin froh über jeden, der versucht auf die ein oder andere Weise achtsamer mit seiner Mitwelt umzugehen."
(Liz, 20)

„Da ich als Veganerin ja leider immer noch in der Minderheit bin, fühle ich mich manchmal schon wie eine Außenseiterin, gerade beim Argumentieren mit anderen. Aber mittlerweile hab ich schon ein dickes Fell entwickelt gegen blöde Kommentare. Die meisten Menschen wissen gar nicht was sich

hinter Milch oder Eiern verbirgt. Wenn ich davon erzähle dann wollen die es meist gar nicht wahrhaben oder versuchen sich zu rechtfertigen. So Reaktionen wie ‚Ich ess ja auch kaum Eier' oder so hört man öfter. Ist ja auch schon mal gut. Aber dann sollen sie mich bitte auch gar keine Eier essen lassen, weil ich das Leiden der Tiere ganz und nicht nur „hin und wieder Mal ein bisschen" ablehne."
(Christine, 19)

„Es hilft mir, mir ins Gedächtnis zu rufen, dass ich auch mal Tierprodukte gegessen habe und das für mich vollkommen normal war. Wenn ich mich in die Position meines Gegenüber versetze, fällt es mir leichter ruhig und gelassen zu bleiben."
(Tanja, 29)

Familienfeiern und festliche Anlässe

Familienfeiern sind Tradition und Ritual zugleich - dabei steht oft Essen als zentrales Element im Mittelpunkt. Als Veganer_in ist die Wahrscheinlichkeit relativ hoch, dass am Tisch deine Essgewohnheiten diskutiert werden.

„Bei den zahlreichen Festessen mit meiner Familie habe ich gemerkt, dass die Mahlzeit selbst ein ungünstiger Zeitpunkt für jegliche Form von Diskussion über meine Ernährung ist. Wenn mir Fragen zu meiner Ernährungsweise gestellt werden, und ich erläutere, warum ich vegan lebe, fühlen sich einige meiner Familienmitglieder durch meine Ablehnung von tierischen Produkten in ihrer eigenen Ernährungsweise kritisiert. Sie versuchen dann den Konsum von tierischen Produkten zu rechtfertigen, oder meine Gründe zu widerlegen. So was führt dann oftmals zu Konversationen über die Hintergründe von Tierausbeutung, was schnell allen den Appetit verderben kann. Und obwohl ich ja auch eigentlich nicht will, dass meine Familienmitglieder Tiere essen, ist eine solche Situation leider kein guter Ausgangspunkt, um andere für meine Lebensweise

zu begeistern. Im schlimmsten Fall hat eine solche Situation schon dazu geführt, dass entweder ich oder ein Mitglied meiner Familie enttäuscht oder verärgert den Tisch verlassen haben.

Wenn also eine Frage auftaucht wie ‚Warum bist du eigentlich vegan?', dann erwähne ich, dass jetzt kein guter Zeitpunkt sei darüber zu diskutieren, ich aber gerne bereit bin mit ihnen nach dem Essen darüber zu reden. Diese Antwort stößt meist auf positive Resonanz."
(Thorsten, 23)

„Oft kommt es mir so vor, als wäre ich die einzige Person, die auf dem Tisch ein totes Tier liegen sieht und sich vorstellt, wie es für meine Familie sein Leben lassen musste. Das ist oft sehr frustrierend. Gerade weil ich gerne möchte, dass die Menschen, die mir am nächsten stehen, meine Einstellung teilen. Wenn es sich vermeiden lässt, dann mache ich das Festtagsessen nicht mehr mit, und koche mir was eigenes."
(Christian, 30)

„Wir machen immer ein Büffet. Jeder nimmt sich, was er will und alle sind zufrieden."
(David, 25)

„Meine Familie steht meiner Ernährungsweise zum Glück sehr verständnisvoll gegenüber. In der Vergangenheit hab ich immer meine eigenen Gerichte zu Weihnachten gekocht, die kamen dann aber so gut an das am Ende immer zu wenig davon da war. Letztes Jahr zu Weihnachten gab es bei uns ein komplett veganes Menü. Das hat aber schon einiges an Überzeugungsarbeit gekostet. Aber im Endeffekt waren meine Eltern sehr dankbar, dass ich fast die Hälfte der Gerichte zubereitet hab, doch die vegane Ente ä l'Orange war auch wirklich megalecker!"
(Christine, 19)

Eltern

Wenn du noch bei deinen Eltern wohnst und dich dafür entscheidest, vegan zu leben, dann hast du es möglicherweise nicht so einfach, denn Eltern haben sich zumeist vorher nie mit der Thematik auseinandergesetzt. Umso besser, wenn dich deine Eltern bei deiner Entscheidung unterstützen. Aber meist ist es leider nicht so einfach, seine Eltern vom Veganismus zu überzeugen. Doch bei vielen ändert sich die Haltung auch mit der Zeit wie die folgenden Erfahrungsberichte von Veganer_innen zeigen.

„Als ich meinen Eltern gesagt habe, dass ich ab jetzt vegan leben will, waren sie zunächst besorgt, weil sie dachten dass ich dann sicher Mangelerscheinungen bekommen würde. Als ich ihnen dann erklärt habe, wie die Zustände sind, in denen Tiere in der Massentierhaltung leben, und dass selbst für Eier und Milch noch Tiere sterben müssen, hatten sie zumindest mehr Verständnis für meine Entscheidung. Aber erst als ich Bücher zu veganer Ernährung gelesen hatte und meine Eltern genau erklären konnte, woher ich als Veganer meine Nährstoffe bekomme, waren Sie endlich beruhigt."
(Tobias, 16)

„Bei mir war die Umstellung so gut wie kein Problem. Ich denke, es kommt auf die Diskussionskultur in der Familie an. Wir gehen liebevoll miteinander um und hören einander zu. Das macht vieles leichter. Meine Schwester ist damals mit mir vegan geworden und meine Mutter ernährt sich mittlerweile vegetarisch. Vegan zu sein wäre für sie ein viel größerer Schritt als für mich, weil sie ein ganz anderes Umfeld hat."
(Anne, 22)

„Meine Mutter war leider gar nicht begeistert von meiner Entscheidung [vegan zu leben], weil sie es schon schwierig genug fand mich als Vegetarier zu bekochen. Aber dank veganer

Rezepte aus dem Internet und *YouTube* Kochvideos konnte ich ihr beim Kochen helfen. Jetzt haben wir uns darauf geeinigt dass ich einmal pro Woche für alle koche im Austausch dafür dass sie eine vegane Option vom Essen zubereitet und ich nicht nur die Beilagen essen kann!"
(Jennifer, 15)

„Mein Vater hat gesagt ‚Das ist doch wieder so eine Phase', und war ziemlich gegen Veganismus. Aber seitdem ich mich noch mehr mit dem Thema beschäftigt habe und meine Eltern *PeTA* Undercover Videos aus der Massentierhaltung im Internet gezeigt habe, respektieren sie meine Einstellung zumindest auch wenn sie davon immer noch nicht überzeugt sind. Das ist immerhin ein Anfang finde ich."
(Linus, 14)

„Zuerst haben mir meine Eltern einen Kompromiss angeboten. Ich sollte weniger tierische Produkte essen, das wäre ja auch okay. Aber darauf wollte ich mich nicht einlassen und war auch ziemlich wütend. Das wollten Sie aber nicht einsehen. Mittlerweile haben sie sich daran gewöhnt, dass ich nichts Tierisches mehr esse. Ist zwar mittags bei uns immer noch etwas kompliziert, aber meine Mutter habe ich mittlerweile schon fast auf meiner Seite!"
(Michael, 17)

„Als ich vegan wurde, habe ich noch bei meinen Eltern gewohnt. Als ich ihnen davon zum ersten Mal erzählt habe, waren sie irgendwie gekränkt, weil sie ihre Ernährungsform für richtig hielten und mich auch so von Geburt ernährt hatten. Das konnte ich schon nachvollziehen. Ich habe ihnen dann versucht zu erklären, dass sie meine Entscheidung nicht persönlich nehmen sollen."
(Dirk, 23)

Schule und Beruf

Auch in der Schule oder im Berufsleben wirst du verschiedene Situationen meistern müssen, die deine vegane Lebensweise betreffen. Bereits das gemeinsame Mittagessen mit Kollegen kann knifflig sein, denn was du isst (oder nicht isst) wird dabei schnell zum Thema. Im Folgenden finden sich einige Erfahrungsberichte von Veganer_Innen, die zeigen, dass es mit etwas Glück und ein paar Tipps gar nicht so schwer ist, sich auch hier zurechtzufinden.

„In der Schule musste ich mir am Anfang eine Menge blöder Kommentare anhören, wie „Na, wie wär's mit einem Stück Fleisch!?" - am Anfang habe ich mich darüber aufgeregt, aber mittlerweile ignoriere ich so was, weil ich keine Lust habe, mich ärgern zu lassen, dann wird denen schnell langweilig. Meine Freunde unterstützen mich auch sehr."
(Ben 15)

„Meine Biologielehrerin stand dem Thema überraschenderweise sehr offen gegenüber. Ich durfte einen Film zur Massentierhaltung mitbringen, den wir dann geschaut und darüber diskutiert haben. Meine Mitschüler finden ganz vegan zu werden zwar immer noch krass, aber mich hänselt keiner mehr."
(Tobias 16)

„Wenn ich mit meinen Kollegen essen gehe, dann stelle ich vorher sicher, dass es vegane Optionen gibt, entweder Online oder indem ich mich telefonisch erkundige. Das gilt auch für Betriebsfeiern, denn ich habe ja keine Lust mich nur mit den Beilagen zu begnügen, oder mein eigenes Essen mitzubringen. Inzwischen wissen eigentlich alle über meine Ernährungsweise Bescheid, aber gerade am Anfang war es kompliziert, im Restaurant erst etwas veganes zu bestellen, und dann auch noch den anwesenden Kollegen zu erklären, wieso weshalb

und warum ich vegan lebe! Ich glaube diese Erfahrung lässt sich am Anfang kaum vermeiden, es sei denn, man spricht vorher über Veganismus. Jedenfalls sind meine Essen mit den Kollegen mittlerweile wesentlich entspannter, wenn sie merken, dass ich mit dem Essen auch zufrieden bin."
(Mike, 34)

„In unserem Betrieb gab es einen Kollegen der mich permanent aufgezogen hat. Wenn ich mein Mittagessen ausgepackt habe, hat er mir zu verstehen gegeben dass er meine „Fleischimitate" eklig findet. Bei der Betriebsfeier hat er aufgezählt, welche Tiere er auf seinem Teller hat. Das war wirklich eine anstrengende Situation. Ich habe ihn zwar freundlich darauf hingewiesen, dass seine Bemerkungen mir gegenüber respektlos sind, aber er hat sich nur über mich lustig gemacht. Ich habe nach einem halben Jahr die Abteilung gewechselt, weil mir ein gutes Arbeitklima wichtig ist. Jetzt geht es mir viel besser."
(Simon, 24)

„Bereits als ich Vegetarier wurde, musste ich mir allerhand Witze gefallen lassen. Zum Glück war ich aber nicht der einzige Vegetarier. Der beste Weg damit umzugehen war, mich nicht darüber aufzuregen, sondern die Witze zu ignorieren. Irgendwann hatten die Kollegen das Interesse daran verloren. Eigentlich kommt es hauptsächlich darauf an, selbstbewusst zu seinen Entscheidungen zu stehen."
(Adam, 43)

„Als ich meinen jetzigen Job begonnen habe, habe ich direkt am ersten Tag erklärt, dass ich Veganer bin. Ich glaube das war die richtige Entscheidung, denn das hat sofort das Eis gebrochen und alle wussten, woran sie bei mir waren. In meinem alten Job, war mein Arbeitsumfeld leider lange nicht so offen. Es hat auch alles viel mit Sympathie zu tun ..."
(Tanja, 29)

„Bei meinem letzten Job vermied ich zu erwähnen, dass ich mich vegan ernähre, denn leider konnte ich von meinen Kolleginnen, deren Männer beruflich mit Tierhaltung zu tun hatten, wenig Verständnis erwarten. Daher habe ich stets erwähnt, dass ich versuche mich gesund zu ernähren, wenn das Thema aufkam, oder wenn Sie sahen, was ich aß. Mit der Einstellung hatte ich erstaunlicherweise viel Zuspruch, weil mir dann alle bestätigten, dass sie ja auch versuchen, sich gesünder zu ernähren."
(Anna, 39)

„Bei uns im Büro war ich anfangs als Veganer etwas isoliert, natürlich besonders während der Mahlzeiten. Aber als ich dann hin und wieder mal vegane Snacks wie Cupcakes mitgebracht habe, hat sich das relativ schnell geändert. Einige haben sogar nach dem Rezept gefragt."
(David, 25)

Warum bist du eigentlich Vegan?

Vielleicht hat dir schon mal jemand diese Frage gestellt. Wenn ja, dann weißt du sicher, dass es im ersten Moment gar nicht so einfach ist, deine Überzeugung auf den Punkt zu bringen, vor allem in einer Form, mit der du von deinem Gegenüber ein zustimmendes Kopfnicken erwartest, anstatt eines großen Fragezeichens. Bei konfrontativen Fragen solltest du zunächst die Ruhe bewahren, denn einen Streit zu beginnen, bringt euch beide meist nicht weiter. Möglicherweise kam die Frage nur provokant bei dir an, und die Person möchte wirklich wissen warum du vegan lebst.

Überlege dir am besten vorher schon, was dein persönlicher Beweggrund ist. Meine Antwort auf die Frage lautet „Weil ich nicht möchte dass zu meinen Zwecken Tiere ausgebeutet oder umgebracht werden". Dies führt dann häufig zu Fragen wie du sie in *Kapitel 8* findest.

Eine gute Basis ist auch deine persönliche Vegan-Geschichte. Damit versetzt sich dein/e Gesprächspartner/in in deine Position und kann so vielleicht deine Entscheidungen leichter nachvollziehen. Das ist oft wirkungsvoller als die genausten Zahlen und Statistiken.

Weniger ist mehr. Sicherlich möchtest du deine Infos zum Thema vermitteln, allerdings kann zuviel des Guten eher überwältigend sein, gerade bei Fakten über Tierausbeutung solltest du im Hinterkopf behalten, dass dein Gegenüber diese Infos vielleicht zum ersten Mal hört. Achte auf die Körpersprache und wenn du meinst, dein Gesprächspartner hat genug, dann kannst du das Gespräch ein anderes Mal fortsetzen oder das Thema wechseln.

Wahrscheinlich wird dein Gegenüber nicht sofort von deinen Ansichten überzeugt sein. Das geht ja auch nicht so schnell. Versuche nicht zu „predigen" oder deinen Gesprächspartner zu drängen. Wenn du versucht, deinem Gegenüber ein schlechtes Gewissen einzureden und ihm die Schuld an der Tierausbeutung gibst, dann wirst du wenig erreichen. Wenn sich eine Person nicht aus eigenen Motiven dafür entscheidet, vegan zu leben, dann wird sie es nicht für lange Zeit sein.

Psychologie des Veganismus

Unsere Ernährung zählt zu den grundlegenden Elementen unseres Lebens. Seit unserer Geburt lernen wir verschiedene Formen von Lebensmitteln kennen, und wir bilden unsere eigenen Vorlieben, unsere Lieblingsmalzeiten, Lieblingsgetränke. Daher ist ein Wechsel der Ernährungsform oder wie beim Veganismus ein Wechsel der gesamten Lebensweise ein wesentlicher Einschnitt im Leben eines Menschen. Doch wie läuft dieser Entscheidungsprozess ab, der zu einer veganen, ethisch motivierten Lebensweise führt?

Barbara McDonald, eine US-amerikanische Sozialwissenschaftlerin, hat sich 1990 in einem Artikel mit den Hintergründen für eine vegane Lebensweise beschäftigt und dabei

die Theorie des Transformativen Lernens herangezogen. Der Begriff „Transfojmatives Lernen" wurde vom US-amerikanischen Bildungswissenschaftler Jack Mezirow geprägt, und beschreibt einen Prozess, bei dem eine tiefgreifende Erfahrung zu einer strukturellen Veränderung in den grundlegenden Bereichen des Denkens, Fühlens und Handelns führt. Eine wesentliche Voraussetzung für transformatives Lernen ist die Fähigkeit, eigene und fremde Werte, Handeln, Annahmen und Überzeugungen kritisch zu reflektieren. Der Vorgang kann in drei Phasen eingeteilt werden - Identifizierung, Differenzierung und Integration.

Doch wie genau lässt sich diese Theorie auf die Entscheidung für eine vegane Lebensweise anwenden?

Der Schritt zu einem ethisch motivierten Veganismus setzt zunächst eine tiefgreifende Erfahrung voraus. Grafische Darstellungen von Tierausbeutung wie Filme oder Fotos sind dazu häufig wesentliche Beweggründe. Aber auch direkte Erfahrungen mit Tierausbeutung, schriftliche Schilderungen oder sogar einfach direkte Begegnungen mit Tieren können eine solche Erfahrung auslösen. Darauf folgt eine kritische Selbstreflektion der eigenen Denk- Lebens- und Verhaltensweisen.

Der Prozess von der ersten Phase des Erlernens zur zweiten, der Differenzierungsphase, wird auch als moralisches Dilemma[1] beschrieben und kann plötzlich vollzogen werden oder über mehrere Jahre andauern. Entweder resultiert daraus eine Handlung, wie die Ablehnung von tierlichen Produkten, oder es erfolgt eine nähere Beschäftigung mit den Hintergründen der Tierausbeutung.

Folgt darauf keine Handlung, wird die Erfahrung unterdrückt. Dabei kann das moralische Dilemma auch solange bestehen bleiben, bis durch weitere Erfahrungen oder Informationen die Phase der Differenzierung erreicht wird. Gerade in dem gesellschaftlich gegensätzlichen Status von „Haus-" und „Nutztieren" manifestiert sich dieser Widerspruch. Oft fehlt das Bewusstsein zwischen der Behandlung von Tieren,

mit denen Menschen zusammenleben und denen, die sie essen oder ausbeuten. Gary Francione nennt dieses Unterdrücken eines moralischen Bewusstseins „moralische Schizophrenie"[2]. McDonald bezeichnet dieses Verhalten als eine „Aufteilung von Mitgefühl"[3]. Viele scheinen aber mit dieser Sichtweise leben zu können.

Menschen, die sich bereits vegetarisch ernähren, fällt der Übergang zu der Differenzierungsphase leichter, da sie zum einen bereits eine gewisse Sensibilisierung für die Thematik erfahren haben und zum anderen die sozialen Folgen nicht so erheblich sind wie für Omnivoren. Denn das Ablehnen von kulturellen Normen und die daraus resultierenden Probleme für zwischenmenschliche Beziehungen, Angst vor Veränderung und Ausgrenzung, das tägliche Auseinadersetzen mit dem gesellschaftlichen Speziesismus, sowie unzureichende Informationen über die Ernährungsform sind potentielle Gründe, die Erfahrung zu unterdrücken.

Während es sich bei der Entscheidung für eine vegetarische Ernährungsform eher um eine emotionale Entscheidung handelt, ist der Übergang zu einer vegane Lebensweise häufiger von rationalen Beweggründen geprägt.

Wird die Phase der Differenzierung mit einer Aktion abgeschlossen, so folgt die Integration der neu erlernten Werte in die neue, vegane Lebensweise. „Eine der dramatischsten Handlungen, die ein Individuum vornehmen kann, ist eine erhebliche Veränderung der Ernährungsweise"[4] hält McDonald in ihrer Studie fest.

Die Ware „Tier"

Bereits im 17. Jahrhundert wurden in England Schweine, Gänse und Lämmer in Kellern bei Dunkelheit gemästet. Gänse wurden mit den Füßen an den Boden genagelt, damit sie schneller Fett wurden.[5] 300 Jahre später wurde diese Praxis mit der Massentierhaltung nahezu perfektioniert, da die Bewegungsfreiheit der Tiere ebenso eingeschränkt wird, um den

Kalorienverbrauch zu vermindern und die Gewichtszunahme zu beschleunigen. Das Ziel ist die maximale Gewichtszunahme in kürzester Zeit, was anhand von so genannten Leistungsparametern, wie Milchmenge, tägliche Körpergewichtszunahme und Fleischansatz und Legeleistung kontrolliert wird. Dabei werden bestimmte Körperteile, für die eine hohe Nachfrage besteht, gezielt größer gezüchtet. Durch die anormale Entwicklung treten chronische Leiden, wie Gelenkschäden und Knochenverformungen auf, die starke Schmerzen verursachen.

> *Theoretisch könnte man ja sagen, man züchtet ein synthetisches Individuum, das besteht nur aus einem Eierstock, einer Infusionsflasche und daraus werden die Eier produziert. Und die Federn und das bisschen Fleisch drumherum das könnte weg sein. Aber das geht eben leider nicht.*[6]
> (Rudolf Preisinger, Chefgenetiker *Lohmann Tierzucht GmbH,* Cuxhaven, zu den von ihm gezüchteten Hühnern)

In der Massentierhaltung werden Tiere immer mehr zum Teil eines automatisierten Ablaufs, abgestimmt auf den letzten „natürlichen" Faktor im System, ihren Körper. Genetische Manipulation und selektives Kreuzen der „effektivsten" Linien soll, angepasst an die Wünsche des Marktes, perfekte Tiere schaffen, die zu geringen Kosten maximale „Leistung", d.h. Fleisch, Eier, Milch etc. „produzieren".

Die Ausbeutung von Tieren ist durch das Profitmotiv gekennzeichnet. Die niederländische Philosophin Barbara Noske überträgt in ihrem Buch „Die Entfremdung der Lebewesen", die von Karl Marx geprägte Theorie der Entfremdung[7] des Arbeiters von der von ihm produzierten Ware auf Tiere im System des Kapitalismus.[8] Noske argumentiert, dass auch Tiere von ihren eigenen Produkten entfremdet werden, da ihre Körper dabei selbst zur Ware werden. Sie werden aus ihrer natürlichen Umgebung entfernt und zum Zweck der Profitmaximierung kontrolliert, manipuliert, ihrer Körper,

ihres natürlichen Lebensraum, ihren Artgenossen, kurz, ihres gesamten Daseins beraubt.

Doch dieser Prozess bleibt versteckt und soll versteckt bleiben. Schlachthäuser, Tierzuchtbetriebe, Versuchslabore sind abgeschirmt von der Öffentlichkeit. Das Leiden und Töten bleibt im Verborgenen und tritt nur selten nach außen. Im Supermarkt liegen tierliche Produkte unblutig, einzeln verpackt, getrennt von ihrer ursprünglichen Herkunft neben anderen Waren in den Kühltheken. Die Konsument_innen sollen den wahren Hintergrund dieser Dinge weder hinterfragen noch daran erinnert werden und diese auch weiterhin guten Gewissens kaufen. Das tierliche Individuum, dessen Ausbeutung und der Prozess der „Herstellung" verschwinden hinter der Ware. Doch erscheinen Waren im Supermarkt nicht einfach aus dem nichts, sondern haben alle einen individuellen Hintergrund. Bananen aus Südamerika, die unter schlechten sozialen Bedingungen geerntet worden, Tomaten aus den Niederlanden, die Tag und Nacht in gigantischen, hochtechnisierten Gewächshäusern unter immensem Energieaufwand wachsen, oder aber Tiere, die in Massentierhaltungen ausgebeutet und getötet wurden.

Um Produkte aus Tierausbeutung zu vermarkten, werden Konsumenten getäuscht. Mit gigantischen Marketing- Budgets wird der Eindruck vermittelt, Kühe würden auf grünen Wiesen weiden, Hühner frei umherlaufen - die Idylle eines Bauernhofs aus dem Bilderbuch. Diese Verdrehung von Tatsachen scheint zu funktionieren. 2009 gab *McDonald's* bekannt, das rote Logo in ein Grünes zu ändern zu wollen, was als „Bekenntnis und Respekt vor der Umwelt"[9] des Konzerns dargestellt wurde. Allerdings gehört *McDonald's* mit einer Menge von 36.000 Tonnen verkauftem Rindfleisch in Deutschland zu einem der Hauptprofiteure von Tierausbeutung und trägt zu einem maßgeblichen Teil an der CO2-Produktion bei.[10]

Greenwashing, also Kampagnen, die das Image eines Konzerns als verantwortungsbewusst und nachhaltig darstellen sollen, werden immer dann eingesetzt, wenn

diese Konzerne in die Kritik geraten. So installiert der ölkonzern *BP* auf den Tankstellendächern Solarzellen und bewirbt dies mit dem Slogan „Beyond Petroleum". Der Energiekonzern *RWE* präsentiert sich mittels Wind- und Wasserstrom in einem TV-Spot als grüner „Energieriese", während nur zwei Prozent des produzierten Stroms tatsächlich aus erneuerbaren Energien gewonnen werden. Lange Zeit ist es der *Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA)* gelungen, mit Marketing-Aktionen und gezielten Ernährungsfehlinformationen tierliche Produkte zu bewerben und so den Eindruck zu schaffen, dass der Verzehr von tierlichen Produkten wesentliche gesundheitliche Vorteile haben würde. Mit teilweise sexistischen Anzeigen in Magazinen und auf Plakatwänden schafften es die CMA-Slogans, wie „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft" oder „Milch ist meine Stärke" im öffentlichen Diskurs zu bleiben. Hinter der *CMA* standen 43 Spitzenverbände der deutschen Land- und Ernährungswirtschaft, darunter die *Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tierzüchter* und der *Zentralverband Ei*. Als das Bundesverfassungsgericht 2009 die Zwangsbeiträge der Landwirte an die *CMA* für verfassungswidrig erklärte, gab diese einen Monat später ihre Auflösung bekannt.

Um diesen Fehlinformationen zu begegnen, bleibt nichts anderes übrig, als sich unabhängig über Produkte zu informieren. Denn die Konsument_innen haben die Macht und Verantwortung mit ihrem Einkaufsverhalten zu entscheiden, welche Konzerne und Praktiken sie mit dem Kauf von Produkten unterstützen wollen.[11]

Aktiv werden

Wenn du dich jetzt fragst, warum nicht mehr Menschen etwas gegen Tierausbeutung unternehmen - dann liegt es an dir, selbst aktiv werden. In den meisten Städten gibt es Tierrechtsgruppen, die verschiedene Kampagnen betreiben und die Öffentlichkeit informieren. Hier ein paar Ideen, wie du

selbst aktiv werden kannst:

- Als Veganer_in bist du selbst das beste Beispiel! Du kannst mit deinen Freunden und deiner Familie über deine Überzeugung sprechen. Es gibt eine Menge Infomaterial, mit dem du deine Beweggründe besser darlegen kannst. Sollten dir die Argumente ausgehen, findest du im Internet eine Menge Videos und Fotos zu Tierausbeutung.
- Du kannst ein Tier aus dem Tierheim adoptieren. Dort gibt es viele Tiere, die ein neues zu Hause suchen. Bei den meisten Tierheimen kannst du auch mit Hunden spazieren gehen, worüber die sich meist riesig freuen.
- Es gibt einige Gnadenhöfe/Lebenshöfe, denen du anbieten kannst bei der Arbeit zu helfen, da gibt's es meist immer was zu tun. Spenden jeglicher Art sind dort auch immer willkommen.
- Womit sonst als mit leckerem Essen kann man Menschen von der Vielfalt der veganen Küche überzeugen? Wenn du ein Lieblingsgericht hast, dann teile es mit anderen. Die meisten Menschen wissen leider oft nicht wie großartig veganes Essen schmecken kann.
- Mit T-Shirts, Buttons, Aufnähern oder Stickern kannst du deine Message nach außen tragen.
- Zusammen mit deinen Freunden kannst du eine vegane Volxküche[12] anbieten. Dazu könnt ihr in Jugendzentren, Vereinsheimen etc. zusammen vegan Kochen und die Gerichte für wenig Geld anbieten. So etwas Ähnliches machen auch *Food Not Bombs,* allerdings sogar kostenfrei.
- Im Internet findest du Websites von vielen lokalen Tierrechtsgruppen bei denen du an aktuellen Kampagnen mitarbeiten kannst.
- In deiner Lokalzeitung gibt es sicher oft Artikel zum Thema, bei denen du dich online oder mit Leser_innenbriefen an der Diskussion beteiligen kannst.

Kapitel 7:

Soja, Seitan und Co.



Die Sojabohne ist quasi das Salz der veganen Suppe, denn dank ihrer Vielfältigkeit ist sie mit Sicherheit in jeder veganen Küche zu finden. Sojabohnen bestehen im Durchschnitt aus 40 % Protein, 20 % öl, 35 % Kohlenhydraten und 5 % Mineralstoffen.[1] Im Vergleich zu Mais oder Weizen haben die Wurzeln der Sojabohne bei der Kultivierung einen entscheidenden Vorteil, denn sie benötigen keinen stickstoffhaltigen Dünger. Durch eine Symbiose mit Knöllchenbakterien wird der Stickstoff aus der Luft so gebunden, dass die Wurzeln ihn aufnehmen können. Dadurch verbessert sich die Bodenfruchtbarkeit.

Das Ursprungsland der Sojapflanze ist China, wo sie bereits vor 5.000 Jahren als Kulturpflanze angebaut wurde. Dort gilt sie auch heute noch als eine der wichtigsten Nahrungsmittelpflanzen, aber verbreitete sich erst sehr spät über China hinaus. So wurde sie vor 2.000 Jahren in Japan eingeführt, vor ca. 300 Jahren in Europa und vor 250 Jahren in den USA. Jedoch hielt sich der Anbau außerhalb Chinas in Grenzen, bis nach dem 2. Weltkrieg Soja in Nordamerika industriellen Nutzen fand, allerdings nicht primär als Nahrungsmittel. So stellte der Automobilhersteller Ford Kunststoff für PKW-Zubehörteile aus den Rückständen der Sojaölgewinnung her, während das öl für Margarine genutzt wurde. Dank der nur 15-wöchigen Wachstumsperiode von der Aussaat bis zur Ernte, sowie der Möglichkeit die Bohnen komplett mechanisch zu ernten, wuchs die Beliebtheit von Soja besonders in den USA, die damit nur kurze Zeit später zum weltweit größten Sojaexporteur wurden. Sojamehl fällt bei der Ölgewinnung als Nebenprodukt an und wurde schnell aufgrund des hohen Eiweißgehaltes[2] als Futtermittel für die Massentierhaltung entdeckt. Bereits heute werden 85 % der weltweiten Sojaernte an Tiere verfüttert.[3] Die Schattenseite des Sojabooms sind die Soja-Monokulturen, für die in Argentinien und Brasilien noch immer große Flächen des Regenwaldes gerodet werden. In den letzten 40 Jahren hat sich die Anbaufläche von Soja vervierfacht.

Die meisten Hersteller von Bio-Sojaprodukten in Deutsch-

land nutzen jedoch hauptsächlich in Europa angebaute Sojabohnen. Taifun verwendet sogar zu 50 % am Oberrhein angebaute Sojabohnen und berücksichtigt bei zugekauften Bohnen ökologische und soziale Standards.[4]

Im Nazi-Deutschland sollte Soja die „Eiweißlücke" schließen, die aufgrund der Autarkiebestrebungen Deutschlands drohte. Der führende Wissenschaftler auf dem Gebiet der Soja-Züchtung, Prof. Wilhelm Riede, hielt dazu fest: „In der großen Zeit des deutschen Freiheitskampfes wird die (sie) Soja zur deutschen Nutzpflanze werden."[5] Der asiatisch klingende Name sollten bei den Neuzüchtungen durch „Deutsche Ölbohne" ersetzt werden. Die neue Bezeichnung setzte sich aber wissenschaftlich nicht durch. 1943 wurde der Name „Fleischbohne" vorgeschlagen, der dem Eiweißgehalt gerecht werden sollte.[6] Die Einführung von Nazi-Soja scheiterte letztendlich, da es Wissenschaftlern damals nicht gelang, ertragreiche Sorten heranzuzüchten, die den klimatischen Bedingungen gewachsen waren.

Sojabohnen haben komplette Proteine mit genügend Anteilen aller wichtigen Aminosäuren und sind durch ihren hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen besonders gut verdaulich. Außerdem hat Soja einen hohen Vitamin B-Anteil (Bi, B2 und B6) und ist eine gute Quelle für Vitamin E (1500 [ig), Kalzium (200 mg), Phosphor (550 mg) und Eisen (6600 [ig). In Sojaöl findet sich ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.[7]

Sojabohnen sind reich an Isoflavonen, d.h. an sekundären Pflanzenstoffen, die aufgrund ihrer hormonähnlichen Wirkung auch Phytoöstrogene genannt werden. Seit einiger Zeit wird diskutiert, ob ein überhöhter Sojakonsum hinsichtlich dieser Stoffe ungewollte Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben könnte. Dabei geht es im Wesentlichen um die Frage, ob zu viel Soja die Fruchtbarkeit beeinträchtigen kann. So wird beispielsweise Frauen mit Kinderwunsch prophylaktisch geraten, während ihrer fruchtbaren Tage auf

Sojaprodukte zu verzichten.[8] Auch die Vermutung, dass ein erhöhter Sojakonsum bei Männern die Spermienanzahl verringere, konnte bisher nicht bestätigt werden.[9]

Andererseits werden Genestein und andere Isoflavone mit positiven Effekten in Verbindung gebracht. In ostasiatischen Ländern, in denen viel Soja konsumiert wird, wurden Studien durchgeführt, die einen Zusammenhang zwischen Genestein und Daidzein und einem geringeren Auftreten von Gefäßkrankheiten nahe legen. Auch ein geringeres Auftreten von Darm- und Krebserkrankungen, wie beispielsweise Brustkrebs, wurde mit einem täglichen Phytoöstrogen-Konsum assoziiert.[10] Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Studien bezüglich der Wirkung von Sojaprodukten noch wenig aussagekräftig sind. In Maßen bleibt der Genuss von Soja also sicher unproblematisch.

Bei Säuglingen sollte die Aufnahme von Babynahrung auf Sojabasis begrenzt werden, da sie aufgrund ihres geringen Körpergewichts schnell eine erhöhte Isoflavonkonzentration im Blut aufweisen. Allerdings ist bezüglich der Auswirkungen weitere Forschung notwendig.[11] Dr. Gill Langley weist in ihrem Buch *Vegane Ernährung* darauf hin, dass Sojamilch für Säuglinge nicht geeignet ist, da ihr Nährstoffgehalt auf Erwachsene abgestimmten ist.[12]

In der veganen Küche findest du viele Lebensmittel auf Sojabasis, hier die wichtigsten im Überblick:

Sojacreme

Sojacreme wird häufig für Süßspeisen oder in Suppen und Soßen genutzt. Sie ist eine Art Sahne, die allerdings meist nicht aufschlagbar ist. Die Hauptbestandteile sind Öl und Sojamilch.

Sojasahne

Das Pendant zu aufschlagbarer Sahne ist Soja-Schlagcreme.

Die Firma *Viana* fand 2005 mit *Soyatoo* den letzten heiligen Gral der veganen „Ersatzprodukte". Vorher gab es ein Produkt aus Israel, welches aber nur schwer erhältlich war und tiefgefroren werden musste. *Soyatoo* ist direkt und ohne Sahnesteif aufschlagbar und seitdem nicht mehr aus der veganen Tortenwelt wegzudenken. Mittlerweile gibt es *Soyatoo* auch auf Reismilchbasis und in der Sprühdose.

Pflanzenmilch

Soja-, Getreide- oder Nussmilch sind Alternativen zu Kuhmilch und mittlerweile relativ einfach zu beziehen. Allerdings finden sich nur Produkte mit der Bezeichnung „Drink" anstatt „Milch". Diese Getränke dürfen in der EU nicht als „Milch" bezeichnet werden. Eine EU-Verordnung besagt, dass diese Bezeichnung nur „ausschließlich dem durch ein- oder mehrmaliges Melken gewonnenen Erzeugnis der normalen Eutersekretion, ohne jeglichen Zusatz oder Entzug, vorbehalten ist."[13] Sojamilch hat ihren Ursprung in China. Der älteste schriftliche Hinweis geht zurück auf ca. 1500 n. Chr.. in einem Gedicht „Ode an Tofu" von Su Ping. Jedoch belegen Wandbilder, dass Sojamilch bereits 25-220 v. Chr. bekannt war. „Sojamilch" wird durch Einweichen und Pürieren von getrockneten Sojabohnen hergestellt. Danach wird das Püree in kochendes Wasser gegeben und für etwa 20 Minuten gekocht. Die Mischung wird gefiltert und abgekühlt. Sojamilch, Reis- Hafer- oder Nussmilch, lassen sich mit im Fachhandel erhältlichen Automaten selbst herstellen.

Soja-Fleisch/Schnitzel/Steaks/Medaillons/Chunks etc.

Texturiertes Soja bzw. TVP (Textured-Vegetable-Protein) wird aus entfettetem Sojamehl hergestellt. Es besteht aus 50 % Eiweiß, 1 % Fett, 32 % Kohlenhydraten, 3 % Zellulose, 6 % Mineralstoffen und 8 % Wasser,[14] und hat eine ähnlich faserige Struktur wie Fleisch. Aufgrund des geringen Wassergehalts

kann es über einen längeren Zeitraum gelagert werden. Die Zubereitung ist relativ einfach: In einem Sud aus Gemüsebrühe und Gewürzen aufkochen und dann weiterverarbeiten (anbraten, grillen, etc.).

Tofu

Tofu mag auf den ersten Blick etwas unästhetisch anmuten, jedoch ist es in seinen vielen Variationen nicht aus der veganen Küche wegzudenken. In Deutschland sind hauptsächlich fester Tofu, Seidentofu, Räuchertofu sowie mit Nüssen oder Gewürzen verfeinerter Tofu zu finden. Tofu wird aus Sojabohnen-Teig hergestellt, welcher bei der Gerinnung von Sojamilch entsteht und dann zu Blöcken gepresst wird. In einem ähnlichen Verfahren wird Käse aus Milch gewonnen. Im Schnitt werden für 1 kg Tofu ca. 500 g Sojabohnen benötigt.

Die erste nachgewiesene Herstellung von Tofu fand bereits im China des 2. Jahrhunderts v. Chr. statt. Aber erst zusammen mit der Ausbreitung des Buddhismus, dessen Schulen teilweise vegetarische Ernährung propagieren, wurde Tofu populärer. Er zählt heute in vielen Ländern Asiens zu den Grundnahrungsmitteln. In Deutschland war Tofu auch als „Sojakäse" bekannt, bis er 1982 offiziell Tofu genannt wurde. Durch den Vegetarismus und die Umweltbewegung wurde Tofu beliebter und auch in Deutschland von einigen Tofureien hergestellt, die damit im kleinen Stil Bioläden und Reformhäuser belieferten. In den frühen 80er Jahren, so schildert Bernd Drosihn, Tofumacher der ersten Stunde, wurden deutsche Tofumacher staatsanwaltlich verfolgt, da laut des damaligen Milchgesetzes angeblich alle farblich weißen Lebensmittel Milch enthalten mussten.[15] 1989 „legalisierte" der europäische Gerichtshof den Verkauf von Tofu in Deutschland.[16]

Sojajoghurt

Hierbei handelt es sich um mit Milchsäurebakterien versetze Sojamilch, die dadurch gerinnt und zu Joghurt wird. Auch hier darf, wie bei „Milch" nicht die Bezeichnung „Joghurt" verwendet werden, da diese gesetzlich Milchprodukten vorenthalten ist. Bei einigen Produkten werden jedoch die ursprünglichen Bakterien auf Kuhmilch angezüchtet, wobei im Endprodukt keine Milch mehr enthalten ist.

Tempeh

Tempeh besteht aus gekochten Sojabohnen, die mit Schimmelpilzen versetzt werden. Der Fermentationsprozess und die ganzen Sojabohnen sorgen für einen höheren Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Es hat eine festere Konsistenz als Tofu und einen stärkeren, nuss- bzw. pilzartigen Geschmack. Tempeh stammt aus Indonesien, wo es bereits im 16. Jahrhundert hergestellt wurde, und besonders auf der Insel Java auch heute noch zu den Grundnahrungsmitteln zählt.

Neben Sojaprodukten sollen auch Informationen über weitere Basics der veganen Küche nicht fehlen:

Seitan

Seitan bzw. Weizengluten ist ein Produkt aus Weizeneiweiß mit einer fleischähnlichen Konsistenz. Es hat seinen Ursprung in der chinesischen Küche und wurde von vegetarisch lebenden Mönchen entwickelt. Durch die Verbreitung des Buddhismus kam es nach Japan, wo dort aus dem Gluten erst durch das Kochen in einer Brühe aus Shoyu (Sojasauce), Kombu (Meeresalgen) und Ingwer das „Fu" (so der traditionelle japanische Name) wurde. „Sei" bedeutet „ist" und „tan" ist das erste Zeichen der japanische Begriffs „tanpaku", was Protein bedeutet. Also bedeutet Seitan soviel wie „richtiges Protein."[17]
SeitanlässtsichausherkömmlichemWeizenmehldurchAuswa-

sehen der Stärke oder direkt aus Glutenpulver herstellen. 100 g Seitan enthalten 4 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß und 1,5 g Fett.[18] Heute ist Seitan die Grundlage vieler veganer „Fleischalternativen". Ein ausgezeichnetes Rezept zur eigenen Herstellung von Seitan ist auf S. 120 zu finden.

Lopino

Lopino wird aus den Samen der Süßlupine hergestellt. Es hat einen Eiweißanteil von ca. 20 % und enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis. Es wird ähnlich wie Tofu zubereitet, und hat auch in etwa dessen Konsistenz, ist aber geschmacklich intensiv-nussig.

Hummus

Hummus ist eine Creme auf Basis von Kichererbsen. Hergestellt wird Hummus neben gekochten und pürierten Kichererbsen aus Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch und Petersilie. Es wird oft als Dip zu Brot gereicht und ist besonders im Nahen Osten eine beliebte Speise.

Tahin

Als Tahina, Tahini oder Tahin wird Sesammuß bezeichnet. Es stammt ursprünglich aus der arabischen Küche und findet sich etwa als Grundzutat in Hummus, oder als Falafel-Soße vermischt mit Wasser, Zitronensaft und Knoblauch. Es kann auch als Brotaufstrich genutzt werden, und ist besonders in Bananen sehr schmackhaft.

Hefeflocken

Hefeflocken werden aus Nährhefe hergestellt, bei der es sich um eine durch Hitze inaktivierte Hefe handelt. Sie haben einen käseähnlichen Geschmack und werden daher oft auf

Pizza und Aufläufen verwendet. Sie sind auch in Brotaufstrichen zu finden und können zum Würzen von Suppen, Soßen oder Seitan verwendet werden.

Grünkern

Grünkern ist Dinkel, der vor der Reife geerntet und dann getrocknet wird. Er hat einen würzig-aromatischen Geruch und schmeckt geschrotet vorzüglich in Suppen, Bolognese-Soße oder in Aufläufen.

Ei-Ersatz

Viele herkömmliche Rezepte lassen sich relativ einfach durch pflanzliche Zutaten „veganisieren". So kann etwa ein Hühnerei durch einen Esslöffel Sojamehl und zwei Esslöffel Wasser ersetzt werden. Bei süßen Gerichten genügt eine halbe, zerdrückte Banane.

Was kannst du dann eigentlich noch essen?

Auch wenn du einige Kommentare sicherlich bald nicht mehr hören kannst, kommen hier mögliche Antworten auf viele Fragen. Wenn du auf weitere stößt, die ich nicht berücksichtigt habe, kannst du sie mir gerne schicken und ich übernehme sie ggf. in der nächsten Auflage. Die Kontaktadresse findest du auf Seite 2.

Gesundheit

„Was kannst du denn dann überhaupt noch essen?"

Erstens „kannst" du wahrscheinlich alles essen, willst es aber nicht. Zweitens gibt es zu fast allen tierlichen Produkten vegane Alternativen. Und drittens gibt es Unmengen von Rezepten für vegane Gerichte, so dass du bei ein bisschen Horizonterweiterung über Jahre jeden Tag eine neue Köstlichkeit zaubern könntest. (*Siehe Kochbücher und Rezeptwebsites, S. 8ö*)

„Veganismus ist ungesund, da die Ernährung zu einseitig ist. Hast du etwa noch keine Mangelerscheinungen?"

Verschiedene medizinische Studien haben gezeigt, dass eine ausgewogene vegane Ernährung für jede Lebenssituation geeignet ist.[1]

„Der menschliche Körper braucht Fleisch!"

Alle im Fleisch enthaltenen Nährstoffe sind ohne Probleme auch über vegane Ernährung aufzunehmen.[2] Lediglich Vitamin B12 müssen Veganer_innen supplementieren. Es gibt viele Sportlerinnen, die sich vegan ernähren und damit Höchstleistungen erzielen.

„Woher bekommst du denn sonst dein Protein?"

Tatsächlich sind tierliche Produkte reich an Protein. Allerdings ist unklar, wie viel Protein der Mensch überhaupt braucht. Momentan liegt die empfohlene Menge bei 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (für Erwachsene).[3] Dies lässt sich problemlos über eine vegane Ernährung aufnehmen. Gute Proteinquellen sind z.B. Getreide (Brot, Hafer, Nudeln, Reis etc.), Kartoffeln, Nüsse und Hülsenfrüchte (alle Bohnen, Linsen und Erbsen).[4]

„Ich kannte da mal wen der Veganer war und der war immerzu krank und sah so blass aus."

Zum einen sind längst nicht alle Erkrankungen auf Ernährung zurückzuführen und auch eine vegane Lebensweise kein Garant für ewige Gesundheit. Zum anderen kannst du dich natürlich auch als Veganer_in ungesund ernähren, aber mit einer ausgewogenen veganen Ernährung verringerst du sogar das Risiko, an einer Reihe von Krankheiten wie Diabetes, koronaren Herzkrankheiten, Krebs, Arteriosklerose und Leukämie zu erkranken. (*Siehe Kapitel 4*)

„Vegane Ernährung ist gefährlich für Kinder"

Natürlich ist gerade für Säuglinge und Kinder eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig, aber es gibt viele Kinder, die von Geburt an vegan ernährt wurden. Die amerikanische

Gesellschaft für Diätetik und Ernährung, eine Vereinigung aus Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, weist darauf hin, dass eine gut geplante vegane Ernährung für Menschen aller Altersgruppen, also auch für Säuglinge, Kinder und Schwangere, geeignet ist.[5]

Biologie

„Wir sind nicht umsonst an der Spitze der Nahrungskette! Wir sind nun mal Omnivoren und wir haben Reißzähne!"

Bei reinen Fleischessern nimmt allein der Magen 70 % des Volumens des Verdauungstraktes ein. Beim Menschen nimmt der Dünndarm 60 % ein, was ihn auf die Seite der Pflanzenesser stellt. Weitere Merkmale für Pflanzenesser sind Mahlzähne, ein Schluckmechanismus (im Vergleich zum Schlingen), das Fehlen der Fähigkeit Vitamin C zu synthetisieren, sowie ein stärkeabbauendes Enzym im Speichel - alles auf den Menschen zutreffende Faktoren.[6]

„Was soll denn mit den ganzen Tieren passieren wenn wir die nicht mehr essen?" oder „Was soll denn mit den ganzen Tieren passieren wenn wir deren Futter essen?"

Obwohl vielleicht wünschenswert, ist es kaum anzunehmen dass die Menschheit sich von heute auf morgen vegan ernähren wird. Je mehr Menschen sich vegan ernähren, desto weniger Tiere werden aufgezogen um von Menschen gegessen oder ausgebeutet werden.

„Nutztiere sind alle Züchtungen, die ja nur für unseren Verzehr existieren, also können wir die auch essen."

In der Tat sind die Nutztiere Züchtungen des Menschen. Allerdings rechtfertigt dies noch lange nicht, sie für unseren Verzehr auszubeuten und umzubringen. Mit diesem Argument

könnte auch gerechtfertigt werden, Menschen zum Zweck der Organentnahme zu „züchten".

„Woher willst du denn wissen, dass die Tiere unglücklich sind?"

Betrachten wir die Zustände, unter denen etwa Tiere in der Massentierhaltung dahinvegetieren müssen, im Vergleich zu einem Leben in der freien Natur, werden Tiere kaum nach der permanenten Unterdrückung all ihrer natürlichen Reize Glück empfinden.

her nur glückliche Hühner legen Eier"

Eier sind das Menstruationsprodukt von Hühnern, also das Resultat eines natürlichen Zyklus. Auch in Legebatterien, in denen alle natürlichen Reize wie Scharren, Picken, Sandbaden unterdrückt werden, legen Hühner noch Eier.

„Aber Hühner müssen doch Eier legen, dann kann ich die auch essen."

Die Legehennen wurden extra gezüchtet, um möglichst viele Eier zu legen. Für die Legeleistung, zu der sie in Gefangenschaft gezwungen werden, ist zusätzliches Kalzium (Grundlage von Eierschalen) erforderlich, welches ihren Knochen entzogen wird, sodass die meisten Legehennen unter Knochenkrankheiten leiden. Würden Menschen keine Eier essen, so würden auch keine weiteren „Legehennen" gezüchtet.

„Aher Kühe müssen doch Milch geben, dann kann ich die auch trinken."

Um den ständigen Milchfluss der Kühe zu gewährleisten, werden sie in eine permanente Schwangerschaft versetzt. Um diesen Zyklus aufrecht zu erhalten, werden die Kälber kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt, was für beide

eine emotional schmerzhafte und stressauslösende Prozedur bedeutet. Die männlichen Kälber enden meist als Kalbsfleisch, wobei sie zuvor eine spezielle mineralstoffarme Nahrung bekommen, welche eine helle Farbe des Fleisches garantiert. Die weiblichen Kälber werden mit Ersatzfutter aufgezogen und später als „Milchkühe" genutzt. Wenn der Milchfluss nach etwa fünf bis sechs Jahren nachlässt, werden die Kühe getötet und durch neue „ersetzt". Die natürliche Lebenserwartung einer Kuh liegt bei ca. 20 Jahren.

"Aber für Eier und Milch werden doch keine Tiere umgebracht!"

Bei der „Eierproduktion" werden in der Brüterei die männlichen Küken nach dem Schlüpfen aussortiert und umgebracht. Jährlich finden 45 Millionen Küken den Tod, indem sie „geschreddert" werden. Sobald ein Huhn keine Eier mehr legt, wird es ebenfalls umgebracht.
Bei der „Milchproduktion" werden die männlichen Kälber, die ja nun mal keine Milch geben, gemästet und später getötet. Durch eine spezielle Fütterung wird ein Eisenmangel erzeugt, wodurch das Fleisch „zart" und möglichst „weiß" bleiben soll. Auch Kühen, die nicht mehr genug Milch geben, wird das Leben genommen.

Ethik

‚Aber die Tiere auf dem Bauernhof haben doch ein gutes Leben."

98% der in Deutschland zum Verzehr gehaltenen Tiere stammen aus Massentierhaltungsbetrieben.[7] Mal davon abgesehen: Rechtfertigt ein „gutes Leben", die Tiere für den Verzehr auszubeuten und umzubringen?

„Ich kaufe fast nur Bio-Produkte, da haben die Tiere doch ein schönes Leben!"

Bei der Biohaltung unterscheiden sich die Lebensbedingungen der Tiere nicht wesentlich von der konventionellen Massentierhaltung. Auch bei Bio-Eiern werden die männlichen Küken sofort getötet, Kälber werden von den weiblichen Kühen nach einem Tag getrennt. Auch hier können Tiere in Massen gehalten werden. Ein vermeintlich „schönes Leben" legitimiert keine Ausnutzung und Tötung.

„Du solltest dich besser erstmal um Menschen kümmern. Ist ja wohl wichtiger!"

Gerade die Denkweise, dass das Leiden von Menschen eine höhere Wertigkeit als das von Tieren hätte, wird als Legitimation genutzt, um Tiere auszubeuten.

„Die Tiere sterben sowieso - mit deiner Lebensweise kannst du daran nichts ändern."

Allein vielleicht nicht, aber jeder Menschen, dem Tiere wichtig sind, kann durch eine vegane Lebensweise zeigen, dass Tiere nicht von uns ausgebeutet werden dürfen. Und wenn dem Beispiel mehr Menschen folgen, dann wird sich vielleicht auch bald etwas ändern.

„Ist es nicht inkonsequent, als Veganer_in Medikamente zu nutzen, die an Tiere getestet wurden?"

1. Diese Denkweise würde auch fordern, dass alle Menschen die andere Formen der Diskriminierung ablehnen, jegliche dadurch entstandenen direkten oder indirekten Vorteile ablehnen müssten, was kaum möglich ist.
2. Das ist in der Tat ein ethisches Dilemma, jedoch noch lange keine Legitimation dafür, vermeidbares Tierleid nicht zu vermeiden.

loy . Was kannst du dann eigentlich noch essen?

„Menschen haben schon immer Fleisch gegessen!"

Menschen haben auch lange Zeit geglaubt, die Erde sei eine Scheibe, oder dass ein Geschlecht dem anderen überlegen wäre, oder dass Menschen anderer Hautfarbe oder anderen Glaubens minderwertiger sind. Das Verhalten aus Tradition beinhaltet keine moralische Legitimation.

„Wenn wir alle vegan leben würden, dann gäbe es gar nicht genug Essen."

Das Gegenteil ist der Fall. Auf den unzähligen Ackerflächen, die momentan für die Tierfutterproduktion herhalten, könnten Pflanzen für den menschlichen Verzehr angebaut werden, wodurch sogar ein Nahrungsmittelüberschuss entstünde. Zudem werden schon heute in Deutschland pro Haushalt jährlich Lebensmittel im Wert von 400 € weggeworfen.[8]

„Vegane Lebensmittel sind nur schwer erhältlich und viel zu teuer!"

Unvegane Lebensmittel zahlen Tiere mit ihrem Leben. Und da auf den meisten Speiseplänen von Veganer_innen reichlich Getreide, Obst und Gemüse steht, und weil außerdem mittlerweile Sojaprodukte wie Sojamilch oder Tofu relativ günstig und in jedem Supermarkt verfügbar sind, müssen heute keine Veganer_innen mehr hungern. Die Vielfalt der rein pflanzlichen Küche bietet kulinarische Genüsse für jeden Geldbeutel.

„Ich wäre ja gerne vegan, aber XYZ schmeckt nun mal so lecker, darauf kann ich echt nicht verzichten" oder „Ich war auch mal Vegetarier, aber ohne XYZ ging das echt nicht"

Wenn du das kurze Leben der Tiere, die für das Lebensmittel

XYZ Sterben oder Leiden müssen aufwiegst gegen ein kurzes Geschmackserlebnis - wie schmeckt dir XYZ dann?

„Vegane Ernährung ist nicht natürlich, weil du Vitamin B12 als Nahrungsergänzung zu dir nehmen musst!"

Auch Jod wird Lebensmitteln wie Salz zugefügt um einem Jodmangel vorzubeugen, tierliche Produkte haben nur einen so hohen Jodgehalt, weil dem Futter der Tiere Jodsalze zugefügt werden. Warum also nicht Vitamin B12 zu sich nehmen, besonders wenn dadurch Tierausbeutung verhindert wird?

„(Ethische) Veganer sind sentimental"
Veganer_innen lehnen tierliche Produkte ab, weil Sie für den geschmacklichen Genuss nicht die Ausbeutung oder das Töten von Lebewesen akzeptieren wollen. Omnivoren sind sentimental im Bezug auf das ihnen möglicherweise entgehende Geschmackserlebnis, würden sie sich vegan ernähren.

„Veganer ist verrückt/extrem"

Ein anderes Lebewesen zu essen oder auszubeuten ist extrem/ verrückt.

Anhang I:

Vegan International

DEUTSCH

Ich bin vegan. Ich esse keine tierischen Produkte.
Kein Fleisch, kein Fisch, kein Geflügel, keine Milchprodukte (keine Milch, keinen Käse, keine Butter, keinen Joghurt, etc.), keine Eier, keinen Honig.

ENGLISCH

I am a vegan. I don't eat any animal products.
No meat, no fish, no poultry, no dairy products (no milk, no cheese, no butter, no yoghurt etc), no eggs, no honey.

FRANZÖSISCH

Je suis vegan. Je ne manges aucun produits d'origine animale.
Pas de viande, pas de poissons, pas de volaille, pas de produits laitiers (pas de lait, pas de fromage, pas de beurre, pas de yaourt etc.), pas d'oeufs, pas de miel.

ITALIENISCH

Sono vegan. Non mangio nessun tipo di prodotto animale.
Niente carne, niente pesce, niente pollame, niente latticini (niente latte, niente formaggio, niente burro ne yogurt), niente uova ne miele.

NIEDERLÄNDISCH

Ik ben een veganist. Ik eet geen dierlijke producten.
Geen vlees, geen vis, geen gevogelte, geen zuivelproducten (geen melk, geen kaas, geen boter, geen yoghurt enz.), geen eieren, geen honing.

SPANISCH

Soy vegano, no como ningün producto animal.
Ni carne, ni pescado, ni pollo, ni productos lächteos (ni leche, ni queso, ni mantequilla, ni yoghurt, etc) ni huevos, ni miel.

PORTUGIESISCH

Eu sou vegano. Eu näo consumo produtos de origem animal. Nao como carne, peixe, aves, lacticinios (leite, queijo, manteiga, iogurte, etc), ovos e mel.

DÄNISCH

Jeg er veganer, jeg spiser ingen dyre produkter, ingen kod,ingen fisk, ingen mejeri produkter (ingen maelk, ost, yoghurt osv) heller ingen æg eller honning.

SCHWEDISCH

Jag är vegan. Jag äter ingenting som kommer frän djur.
Inte kött, fisk, fagel, mjölkprodukter (alltsä inte mjölk, ost, smör, yoghurt och liknande) och inte ägg eller honung.

NORWEGISCH

Jeg er veganer. Jeg spiser ingen dyreprodukter.
Ikke kjott, fisk, fjaerkre, meieriprodukter (melk, ost, smor, jogurt osv.), egg, eller honning.

FINNISCH

Minä olen vegaani. En syö mitään eläinkunnan tuotteita.
En syö lihaa, kalaa, kanaa, tai maito tuotteita (ei maitoa, juustoa, voita, tai jugurttia jne.), en syö kananmunia, tai hunajaa.

POLNISCH

Jestem weganinem/weganka. Nie spozvwam zadnych produktow pochodzenia zwierzccego.
Zadnego miesa, zadnych ryb, zadnego drobiu, zadnych produktow mlecznych (bez mleka, sera, masla, jogurtu itd.), zadnych jaj, zadnego miodu.

TSCHECHISCH

Jsem vegan. Nekonzumuji zädne produkty zvirecfho ptivodu. Zädne maso, ryby, kureci maso. Zädne mlecne produkty (mleko, syry, mäslo, jogurty atp.). Zädne vejce, med.

RUSSISCH

Я веган. Я не употребляю продукты животного происхождения. Никакого мяса, рыбы, птицы, никаких молочных продуктов (молоко, сыр, масло, йогурт и т.п.). Ни яиц, ни меда.

JAPANISCH

私はヴィーガンです。動物性食品は一切摂りません。
肉、魚介類、乳製品（牛乳、チーズ、バター、ヨーグルトなど）、卵、蜂蜜は食べません。

GRIECHISCH

Είμαι βέγκαν. Δεν τρώω ζωικά προϊόντα.
Ούτε κρέας, ούτε ψάρι, ούτε πουλερικά, ούτε γαλακτοκομικά (ούτε γάλα, ούτε τυρί, ούτε βούτυρο, ούτε γιαούρτι, κλπ), ούτε αυγά, ούτε μέλι.

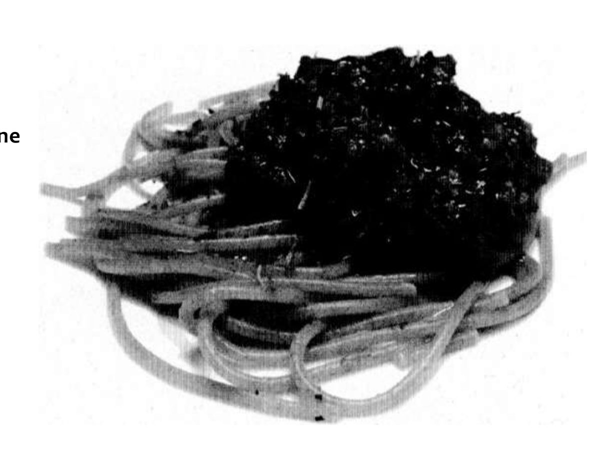
CHINESISCH

我吃素，不吃跟动物有关系的东西，不吃肉，鱼，鸡，奶制品 （比如：牛奶， 奶酪，奶油，酸奶等）， 另外还有鸡蛋和蜜蜂。

Spaghetti Grünkernese

Mit dieser „veganisierten" Variante eines italienischen Klassikers, die mindestens genauso köstlich schmeckt, kannst du ein leckeres Gericht zaubern! Der Grünkern gibt der Sofe eine unverwechselbare Note. Dazu passen prima Vollkorn Spaghetti (ca. 100g pro Person). Guten Appetit!

1 Tasse Grünkernschrot
1-3 Knoblauchzehen
1 EL Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne
1 große Zwiebel
1 große Möhre
40g-50g Knollensellerie
1 Tasse Wasser
125g Tomatenmark
Olivenöl
italienische Kräuter



1. Den Grünkernschrot und den gepressten Knoblauch in einen Topf geben und in etwas Olivenöl unter Rühren ca. 2 Minuten lang anbraten.
2. Gemüsebrühenpulver dazugeben und alles mit Wasser übergießen, bis dieses die Zutaten ca. 2cm hoch bedeckt. Alles kurz aufkochen und dann quellen lassen.
3. Im zweiten Topf die Sonnenblumen-kerne etwas anrösten, Öl hinzufügen und die Zwiebel mit anbraten, bis sie glasig ist.
4. Währenddessen die Möhre und das Stück Sellerie raspeln. Dann zusammen mit dem Wasser und dem Tomatenmark in den Topf geben.
5. Nun den gequollenen Grünkernbrei untermischen und alles nochmal aufkochen.

Rühr-Tofu

Rühr-Tofu ist schnell zubereitet und schmeckt vorzüglich als herzhaftes Frühstück oder Zwischenmahlzeit.

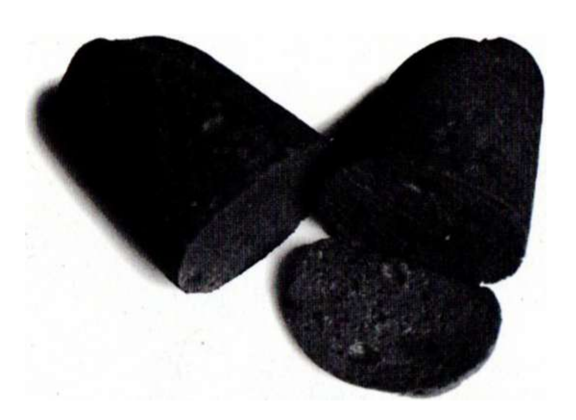


200g Tofu
1 kleine rote Paprika
3-4 kleine Frühlingszwiebeln
3-4 EL öl oder Margarine
Pfeffer
Kurkuma
1 EL Sojasauce
süßes Paprikapulver

1. Den Tofu mit einer Gabel oder den Händen zerdrücken.
2. Die Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu und das Gemüse in die Pfanne geben. Alles etwa 5-10 Minuten lang anbraten.
4. Mit Pfeffer, Kurkuma, Sojasauce und süßem Paprikapulver würzen, gut umrühren. Fertig!

Seitan (Deluxe)

Seitan (Mianjin, Weizengluten) ist ein Produkt aus Weizeneiweiß mitfleischähnlicher Konsistenz. Es stammt aus der chinesischen Küche und wurde ursprünglich von vegetarisch lebenden Mönchen entwickelt.



3 Knoblauchzehen
+ die gleiche Menge Ingwer
250g Weizengluten
4 EL Hefeflocken
1 TL Salz
2 TL süßes Paprikapulver
1/4 TL Zimt
1/4 TL Cumin
1/2 TL Pfeffer
1 Msp Cayenne Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe
200ml kaltes Wasser
4 EL Tomatenpassata
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
1 EL vegane Worcestershire-Sauce

Tipp:
Seitan deluxe klein schneiden und mit Grillgewürz bestreut in einer Pfanne braten und für Wraps oder Veggie 'Döner' nutzen.

1. Ingwer und Knoblauch schälen und beides in sehr kleine Stücke schneiden.
2. In einer großen Schale mit allen trockenen Zutaten vermischen. Die flüssigen Zutaten in eine kleine Schale gießen und verrühren.
3. Die flüssige Mischung zu der trockenen geben und beide vermengen. Dann den daraus entstandenen Teig ein paar Minuten lang kneten.
4. Aus dem Teig eine ca. 20cm lange Rolle formen. Diese danach wie ein Bonbon in ein Stück Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bei 175°C backen lassen.
5. Nach dem Backen den Seitan auswickeln und abkühlen lassen. Nun kannst du ihn essen, weiterverarbeiten oder gekühlt aufbewahren.

Paella

Paella ist ein spanisches Reisgericht aus der Pfanne. Der Begriff'Paella' stammt vom lateinischen Wort patella (eine Art große Platte oder fache Schüssel aus Metall). Um igoo adaptierten die Valencianer das Wort Paella für die Metallpfanne, in der ihr Nationalgericht zubereitet wird.



225g Risottoreis (oder Naturreis)
30ml Olivenöl
1-2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2-4 Tomaten oder Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe
1 Dose Mais-Paprika-Erbsen-Mix
100g grüne Oliven
4-6 Champignons
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Currypulver

1. Den Reis in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten bis er goldgelb ist. Dann die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Tomaten klein schneiden und hinzufügen.
2. Gleich darauf die Gemüsebrühe dazu geben. Nun alles bei geringer Hitze kochen und regelmäßig umrühren.
3. Hat der Reis die Flüssigkeit nach etwa 20-30 Minuten aufgenommen, die restlichen Zutaten hinzufügen und alles 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Fertig!

Tipp:
Die Paella lässt sich auch prima mit angebratenen Seitanstreifen kombinieren.

Pfannkuchen

Diese Pfannkuchen sind schnell zubereitet und bieten vielfätige geschmackliche Varianten!



150g Mehl
1 Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
200ml Wasser oder Sojamilch
2 EL Öl

1. Zuerst alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen.

2. Dann die flüssigen Zutaten hinzufügen und gut umrühren, bis eine cremige Mischung entsteht.

3- in einer mittelgroßen Pfanne Öl erhitzen (nicht zu heiß!), und dann die Hälfte der Mischung hineingießen.

4- Wenn in der Mitte des Pfannkuchens Bläschen entstehen und der Rand nicht mehr flüssig ist, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden. Wer es sich zutraut, kann auch auf den Pfannenwender verzichten: Pfannkuchen hochwerfen und möglichst wieder auffangen...

Poppy Seed and Lemon:
Geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und einen Esslöffel Mohnsamen zu der Mischung geben.

Zimt und Apfel:
Eine große Prise Zimt zu der Mischung geben und einen Apfel in kleine Scheiben schneiden. Nachdem der Teig in die Pfanne gegossen wurde, die Scheiben hineindrücken.

Schoko:
1 EL Kakao und 1 EL Zucker dem Teig hinzufügen

Heidelbeere:
Ca. 80g Heidelbeeren zu der Mischung geben.

Schokokuchen

Dieser Schokokuchen kommt garantiert gut an! Du kannst ihn auch als Basis für Schwarzwälderkirschtorte oder Muffins verwenden, oder mit Mokkacreme und etwas Kaffee eine Mokkatorte daraus zaubern!

Marmorkuchen:
Den Teig ohne Kakaopulver anrühren (Schritt 1). Dann den Teig teilen und eine Hälfte in eine Gugelhupf form geben.
20g Kakaopulver in den anderen Teil mischen und diesen ebenfalls in die Form legen. Mit einer Gabel beide Hälften leicht vermengen, damit ein hübsches Marmormuster entsteht.



200g Vollkornmehl.
200g Weizenmehl.
4 TL Backpulver.
40g Kakao.
250 Zucker.
250ml Pflanzenöl.
350ml Wasser,
1 TL Vanillezucker.
100g Zartbitterschokolade.
50g Margarine.

1. Mehl und Backpulver in einer großen Schale mischen. Zucker hinzufügen, sowie Kakao ohne Klümpchen, Öl, Wasser und Vanillezucker. Alles gut verrühren.
2. In eine 23cm große, eingefettete Springform gießen und bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.
3. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, im Wasserbad die Schokoladentafel zusammen mit der Margarine schmelzen, kurz abkühlen lassen und dann gleichmäßig über den Kuchen verteilen.

was:	vitamin B6 (pyridoxin)	folsäure	vitamin B12 (cobalamin)	vitamin C (ascorbinsäure)
enthalten in:	Hefe Avocados Vollkornprodukte (v.a. Weizenkeime) Kartoffeln Feldsalat Kichererbsen Spinat Walnüsse Mais, Bananen Melonen	grünblättriges Gemüse (v.a. Kohlsorten) Vollkornprodukte (v.a. Weizenkeime) Spargel Hülsenfrüchte Karotten Tomaten Sojasprossen Orangensaft	auf B12-Nährboden gewachsene Hefe angereicherte Frühstücksflocken angereicherte Fleischalternativen angereicherte Pflanzendrinks Nahrungs-ergänzungsmittel	Acerolakirsche Hagebutten Sanddorn schwarze Johannisbeere grünblättriges Gemüse (v.a. Grünkohl und Rosenkohl) Paprika, Kiwis Zitrusfrüchte
wichtig für:	- Eiweißstoffwechsel, - Hämoglobinproduktion, - setzt Glykogen für Muskelenergie frei, - wird für das Nervensystem und Gehirn benötigt (kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, wasserlöslich)	- Bildung von DNA und RNA, - wirkt mit B12 für die Aminosäureentstehung, - erforderlich für die Entwicklung von Blutkörperchen (kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, licht-, sauerstoff- und hitzeempfindlich, wasserlöslich)	- Zellstoffwechsel, - wirkt mit Folsäure an der Bildung roter Blutkörperchen, - Wachstum und Funktionsfähigkeit des Nervensystems und des Erbguts (wasserlöslich)	- Bildung von Kollagen, Knochen und Zähnen, - unterstützt Resorption von Eisen, - Immunsystem, - Wundheilung (kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, wasserlöslich)

was:	vitamin A (axerophtol, retinol)	vitamin B1 (thiamin)	vitamin B2 (riboflavin)	vitamin B3 (niacin)
enthalten in:	Süßkartoffeln Karotten dunkelgrünes Blattgemüse Orangen Mangos getrocknete Aprikosen Melonen	Hefe Sonnenblumenkerne Vollkornprodukte Weizenkeime Hülsenfrüchte rohe Erdnüsse	Hefe Hefeextrakt Vollkornprodukte (v.a. Weizenkeime) Brokkoli Spinat, Spargel Mandeln Hülsenfrüchte Avocados Pilze	Hefe, Hefeextrakt Vollkornprodukte (v.a. Weizenkleie) Pilze, Erdnüsse Sesamsamen Sojaprodukte getrocknete Aprikosen Pflaumen Datteln
wichtig für:	- Gesundheit von Haut und Schleimhäuten, - Knochenentwicklung - Fortpflanzung - Bildung vonBlutkörperchen - Sehvermögen, - Funktion des Immunsystems, Eiweiß- und Fettstoffwechsel (licht- und sauerstoffempfindlich, fettlöslich)	- Energiestoffwechsel: Verbrennung von Kohlenhydraten -> Kondition, Konzentration und mentale Gesundheit, - notwendig für Magensäureproduktion (kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, hitzeempfindlich, wasserlöslich)	- Stoffwechsel -> Zellatmung, Haut, Haare, Nägel, Seeschärfe, Wachstum, Fitness (lichtempfindlich)	- Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel -> Regeneration der Haut, Muskeln, Nerven und DNA.

was:	calcium	magnesium	phosphor	jod
enthalten in:	Mohn, Sesam Mandeln getrocknete Feigen Tofu, angereicherte Pflanzendrinks dunkelgrünes Blattgemüse (v.a. Grünkohl Petersilie Löwenzahn, Rucola)	alle grünblättrigen Gemüsesorten Amaranth Vollkornprodukte Sojamehl Maismehl Nüsse Kürbiskerne Sonnenblumenkerne Leinsamen Datteln	Bierhefe Weizenkeime Hülsenfrüchte Getreide Nüsse Sonnenblumenkerne Kürbiskerne	Seegras (Nori, Kelp Wakame, Nijiki) Meersalz jodiertes Tafelsalz Getreide Gemüse
wichtig für:	- Stabilität von Knochen und Zähnen, - Nerven, - Muskelzellen, - Blutgerinnung, - Aktivierung einiger Enzyme und Hormone	- Aufbau von Knochen und Zähnen, - Membranstabilisierung, - Nervensystem, - Energie-Stoffwechsel	- Knochen- und Zahnaufbau, - Kontrolle des Stoffwechsels	- Produktion von Schilddrüsenhormonen, - Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln

was:	vitamin D (calciferol)	vitamin E (tocopherol)	vitamin B7 (biotin)	vitamin K (phyllochinon)
enthalten in:	Sonnenlicht, angereicherte Lebensmittel (achte auf D2, D3 ist oft nicht vegan)	Keimöle und kaltgepresste Speiseöle guter Qualität (v.a. Weizenkeimöl und Sonnenblumenöl) Nüsse Samen Vollkornprodukte	Nüsse Sojabohnen Avocados Spinat Pilze Linsen	grünes Gemüse (v.a. Grünkohl Rosenkohl Brokkoli, Salat Spinat, Kresse) Weißkohl Haferflocken Kiwis, Tomaten Sojaöl, Rapsöl Mais
wichtig für:	- Knochenentwicklung, - Aufnahme von Calcium und Phosphor (fettlöslich)	- schützt vor freien Radikalen, - verhindert das Verklumpen von Blutplättchen, - Bildung roter Blutkörperchen (fettlöslich)	- Stoffwechsel, Zellwachstum und -teilung, - Abbau von Amino- und Fettsäuren (wasserlöslich)	- Blutgerinnung, - Knochenstoffwechsel, - Zellwachstumsregulierung, - schützt vor Gefäßverkalkung (lichtempfindlich, fettlöslich)

was:	eisen	selen	zink
enthalten in:	Hülsenfrüchte Hirse, Weizenkeime Haferflocken Roggenvollkornbrot Pfifferlinge, Spinat Kürbiskerne Zuckerrübensirup Sesam, Tofu, Quinoa Hafer, Ingwer getrocknete Früchte	Sonnenblumenkerne Vollkornprodukte Sojabohnen Leinsamen Hülsenfrüchte Paranüsse Weizenkeime Melasse Knoblauch	Ölsaaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne Sesam, Mohn) Vollkornprodukte Weizenkeime Pilze, Hefe Erdnüsse, Mandeln Weizen, Quinoa Bohnen
wichtig für:	- Sauerstofftransport im Blut, - Cofaktor für mehrere Enzyme, - Immunsystem, - Muskelaktivität, - psychische Leistungsfähigkeit	- Produktion von Enzymen (Schildrüsenhormone), - Immunsystem, - Neutralisierung freier Radikale	- Stoffwechsel, - Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln, - Funktion verschiedener Hormone (u.a. für die Fortpflanzung)

Diese Informationen stellen keine individuelle oder professionelle Ernährungsempfehlung dar. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Garantie übernommen. Danke an Brenda Davis für ihre Hinweise. Referenzen: Vegan Nutrition, G R Langley; St Leonards-on-Sea 1995, Plant Based Nutrition and Health, Stephen Walsh PhD, St Leonards-on-Sea 2003

Tierliche Zusatzstoffe

Nummer	Bezeichnung	Englisch	Beschreibung
E 120	Cochenille, Karminsäure, Karmin	Cochineal, Carminic acid, Carmines	Die Scharlach-Schildlaus wird getötet, danach wird der rote Farbstoff aus dem getrockneten Körper isoliert. Zu finden in alkoholischen Getränken sowie bei Kosmetikprodukten (Lippenstiften), Arzneimitteln, Textilien und Farben.
E 542	Knochenphosphat	Edible Bone Phospate	Hergestellt aus Tierknochen.
E 901	Bienenwachs	Beeswax	Früchte, deren Oberfläche so behandelt wurde, tragen den Hinweis „gewachst". Bienenwachs ist darüber hinaus als Kaumasse für Kaugummi sowie als Trägerstoff für Farbstoffe zugelassen.
E 904	Schellack	Shellac	Überzugsmittel für frische Früchte, um sie vor dem Austrocknen zu schützen (Hinweis „gewachst"). Für ein Kilogramm des Lacks ist das Sekret von etwa 300.000 Lackschildläusen nötig.
E 913	Wollwachs, Lanolin	Lanolin	Hergestellt aus der Wolle von Schafen.
E 966	Laktit	Lactitol	Gewonnen aus Laktose.
E 1000	Cholsäure	Cholic Acid	Gewonnen aus der Galle von Tieren.
E 1105	Lysozym	Lysozyme, muramidase, N-acetylmuramide, glycanhydrolase	Gewonnen aus dem Eiklar von Hühnereiern.

Ohne E-Nummer

Calciummesoinosithexaphosphat	Calcium Meso Inositol Hexaphosphate
Laktose, Milchzucker, Sandzucker	Lactose
Tran, Lebertran, Polaröl, Fischöl	Spermaceti, Sperm Oil

Zusatzstoffe möglichen tierlichen Ursprungs

Nummer	Bezeichnung	Englisch	Beschreibung
E 101	Riboflavin	Riboflavin, Lactoflavin, Vitamin B2	Riboflavin kann aus Molke oder Hefe gewonnen werden.
E 101a	Riboflavin-5' -Phosphat	Riboflavin 5'-phosphate	siehe E 101
E 153*	Planzenkohle	Carbon black, Vegetable carbon	In Lebensmitteln vermutlich pflanzlichen Ursprungs.
E 161b	Lutein, Xanthophyll	Lutein	Kann aus Eidotter gewonnen werden.
E 161g	Canthaxanthin	Canthaxanthin	Wird aus Pilzen oder Flamingofedern gewonnen. Meistens jedoch synthetisiert aus Carotin.
E 234	Nisin	Nisin	Wird biotechnologisch aus Bakterienkulturen (Streptococcus lactis) gewonnen.
1 252*	Kaliumnitrat	Potassium nitrate	Hergestellt aus Salpetersäure, die wiederum aus Ammoniak hergestellt werden kann. Ammoniak entsteht bei der Zersetzung von abgestorbenen Pflanzen und tierlichen Exkrementen.

E 270*	Milchsäure, D-, L-Milchsäure	Lactic Acid	Meist hergestellt aus einer Bakterienfermentation aus Zuckerabfall (Melasse). Es ist nicht in Milch vorhanden.
E 304	Ascorbinsäure	Fatty acid esters of ascorbic acid, ascorbyl palmitate and ascorbyl stearate	Kann aus tierlichen Fetten hergestellt werden.
E 322*	Lecithin, Lezithin	Lecithin	Wird überwiegend aus Sojabohnen gewonnen. Auch Sonnenblumen, Raps, Erdnüssen, Mais und Eigelb können Rohstoffe sein.
E 325*	Natriumlactat	Sodium lactate	siehe E 270
E 326*	Kaliumlactat	Potassium lactate	siehe E 270
E 327	Calciumlactat	Calcium lactate	siehe E 270
E 422*	Glycerin	Glycerol, Glycerine	Teilweise aus Tier- und Pflanzenöl. Kommerziell wird es aus Petroleum hergestellt.
E 430	Polyethylenglykol	Polyoxyethylene (8) stearate, Polyoxyl (8) stearate	Die Herstellung von Speisefettsäuren aus tierlichen Fetten ist möglich, üblicherweise werden jedoch pflanzliche Fette eingesetzt.
E 431	Polyoxyethylen (40) stearat	Polyoxyethylene (40) stearate, Polyoxyl (40) stearate	Siehe E 430
E 432	Polysorbat 20, Polyoxyethylen(20)-Sorbitanfettsäureester, Polyoxyethylen(20)-Sorbitanmono-Laurat	Polyoxyethylene sorbitan monolaurate; Polysorbate 20	Siehe E 430
E 433	Polysorbat 80, Polyoxyethylen(20)-sorbitanmono-Oleat	Polyoxyethylene sorbitan mono-oleate; Polysorbate 80	Siehe E 430
E 434	Polysorbat 40, olyoxyethylen(20)-sorbitanmono-Palmitat	Polyoxyethylene sorbitan monopalmitate; Polysorbate 40	Siehe E 430
E 435	Polysorbat 60, Polyoxyethylen(20)-Sorbitanmono-Stearat	Polyoxyethylene sorbitan monostearate; Polysorbate 60	Siehe E 430
E 436	Polysorbat 65, Polyoxyethylen(20)-Sorbitantri-Stearat	Polyoxyethylene sorbitan tristearate; Polysorbate 65	Siehe E 430
E 442	Ammoniumphosphatid	Ammonium Phosphatide	Siehe E 430
E 470a	Natrium-, Kalium- oder Calciumsalze der Speisefettsäuren	Sodium, Potassium and Calcium salts of fatty acids	Salze der Speisefettsäuren können mit Hilfe chemischer Reaktionen aus pflanzlichen oder tierlichen Fetten hergestellt werden.
E 470b	Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Magnesium-Stearat	Magnesium salts of fatty acids	Siehe E 470a
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Glycerides of fatty acids, glyceryl monostearate, glyceryl distearate	Die Herstellung von Speisefettsäuren aus tierlichen Fetten ist möglich, üblicherweise werden jedoch pflanzliche Fette eingesetzt.
E 472a	Essigsäureester von Mono- und Oiglyceriden von Fettsäuren	Acetic acid esters of glycerides of fatty acids, acetoglycerides, glycerol esters	Die Herstellung der Fettsäuren kann aus tierlichen Rohstoffen erfolgen, üblicherweise werden jedoch pflanzliche Öle sowie Glycerin verwendet.

E 472b	Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren	Lactic acid esters of glycerides of fatty acids, lactylated glycerides, lactoglycerides	Siehe E 472a
E 472c	Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren	Citric acid esters of glycerides of fatty acids	Siehe E 472a
E 472d	Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren	Tartaric acid esters of glycerides of fatty acids	Siehe E 472a
E 472e	Diacetylsäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren	Mono and diacetyltartaric acid esters of glycerides of fatty acids	Siehe E 472a
E 472f	Essig-Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren	Mixed acetic and tartaric acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids	Siehe E 472a
E 473	Zuckerester von Speisefettsäuren	Sucrose esters of fatty acids	Siehe E 472a
E 474	Zuckerglyceride	Sucroglycerides	Siehe E 472a
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	Polyglycerol esters of fatty acids	Siehe E 472a
E 476	Polyglycerin-Polyricinoleat, PGPR	Polyglycerol esters of polycondensed fatty acids of castor oil*	siehe E 422
E 477	Propylenglycolester von Speisefettsäuren, Propandiol-Fettsäureester	Propylene glycol esters of fatty acids; Propane-1,2-diol esters of fatty acids	Siehe E 472a
E 478	Glycerol- und Propylenglycerolester von Milchsäuren und Fettsäuren	Lactylated fatty acid esters of glycerol and propane-1,2-diol	Siehe E 472a
E 479b	Thermooxidiertes Sojaöl verestert mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, TOSOM-E	Thermally oxidized soya bean oil interacted with mono- and di-glycerides of fatty acids	Siehe E 472a
E 481	Natriumstearoyl-2-lactylat, Natriumstearoyllactylat, Lactat	Sodium stearoyl-2-lactylate	siehe E 270
E 482	Calciumstearoyl-2-lactylat, Calciumstearoyllactylat, Lactat	Calcium stearoyl-2-lactylate	siehe E 270
E 483	Stearyltartrat, Stearylweinsäure	Stearyl tartrate	Siehe E 472a
E 484	Stearylcitrat	Stearylcitrate	Siehe E 483
E 491	Sorbitanmonostearat, Sorbitanfettsäureester	Sorbitan monostearate	Siehe E 483

E 492	Sorbitantristearat, Sorbitanfettsäureester	Sorbitan tristearate, span 65	Siehe E 483
E 493	Sorbitanmonolaurat, Sorbitanfettsäureester	Sorbitan monolaurate, span 20	Siehe E 483
E 494	Sorbitanmonooleat, Sorbitanfettsäureester	Sorbitan mono-oleate, span 80	Siehe E 483
E 495	Sorbitanmonopalmitat, Sorbitanfettsäureester	Sorbitan monopalmitate, span 40	Siehe E 483
E 570	Fettsäuren, Speisefettsäuren	Fatty acids (including myristic, stearic, palmitic and oleic), Butyl stearate	Fettsäuren werden mit Hilfe chemischer und physikalischer Verfahren aus Speisefetten isoliert. Dies können tierliche Fette wie Schweineschmalz, Rindertalg oder Milchfett sein. Üblicherweise werden Fettsäuren jedoch aus pflanzlichen Fetten wie zum Beispiel Soja-, Raps- oder Maisöl gewonnen.
E 572	Magnesiumstearat	Magnesium salts of fatty acids (including magnesium stearate); Calcium stearate	Kann auch aus tierlichen Fetten gewonnen werden.
E 573	Aluminiumstearat	Aluminium Stearate	Kann auch aus tierlichen Fetten gewonnen werden.
E 585	Eisen-ll-laktat	Ferrous lactate	siehe E 270
E 626	Guanylsäure	Guanylic Acid	Hergestellt aus Hefe oder Fisch.
E 627	Dinatriumguanylat, Gyanylat	Guanosine 5'-disodium phosphate, sodium guanylate, disodium guanylate	Siehe E 626
E 628	Dikaliumguanylat	Dipotassium guanylate	Siehe E 626
E 629	Kalziumguanylat	Calcium guanylate	Siehe E 626
E 630	Inosinat	Inosinic acid	Vor allem aus Fleisch und Fisch, aber auch aus Bakterien.
E 631	Dinatriuminosinat	Sodium 5'-inosinate	Siehe E 630
E 632	Dikaliuminosinat	Dipotassium inosinate	Siehe E 630
E 633	Calciuminosinat	Calcium inosinate	Siehe E 630
E 634	Calcium-5'-ribonucleotid	Calcium 5'-ribonucleotides	Siehe E 630
E 635	Dinatrium-5'-ribonucleotid, 5'-Ribonucleotid	Sodium 5'-ribonucleotide	Siehe E 630
E 640	Glycin	Glycine and its sodium salt	Auch die Gewinnung aus Gelatine ist möglich.
E 920	L-Cystein, Cystein	L-cysteine hydrochloride	Kann mit Hilfe von Salzsäure aus kreatinreichen Geweben wie Menschen- oder Tierhaaren bzw. Federn gewonnen werden.
E 921	L-Cystin, Cystin	L-Cystine	siehe E 920
E 1518	Glycerintriacetat, Triacetin	Glycerol triacetate	siehe E 422

*** Erlaubt in Bio-Lebensmitteln**

Ohne E-Nummer

Calciumheptonat	Calcium Heptonate
Calciumphytat	Calcium Phytate
DL-Lysin	DL-Lysine
Glycerindiacetat, Diacetin	Diacentin
Glyceryl	Glyceryl
Glyceryldiacetat	Glycerol Diacetate
Glyceryltriacetat	Glycerol Triacetate
Glycin	Glycine
Katalase	Catalase
L-Alanin	L-Alanine
L-Arginin	L-Arginin
L-Argininhydrochlorid	L-Arginin-Hydrochloride
L-Asparaginsäure	L-Aspartic Acid
L-Leucin	L-Leucine
L-Lysin	L-Lysine
L-Lysinhydrochlorid	L-Lysine hydrochloride
L-Methionin	L-Methionine
L-Phenylalanin	L-Phenylalanine
L-Serin	L-Serine
L-Threonin	L-Threonine
L-Valin	L-Valine
Leuzin	Leucine
Monoacetat	Monoacetate
Monoacetin	Monoacetin
Oxystearin	Oxystearin
Stearin	Stearic acid
Stigmasterin	Stigmasterol
Triacetin	Triacetin

Stand 2010 einige Zusatzstoffe sind in der EU nicht mehr in Lebensmitteln zugelassen, können jedoch weiterhin in medizinischen und anderen Produkten auftauchen.

Einige Zusatzstoffe, die nicht tierlichen Ursprungs sind können als Trägerstoff Gelatine beinhalten. Unter anderem: E 104 Chinolingelb, E160a(i) Carotine und E160a(ii) ß-Carotin.

Quellen:
http://www.vegansociety.com/hubpage.aspx?id=677754
http://www.gesetze-im-internet.de/zzulv_1998/BJNR023100998.html
http://www.food-info.net/
http://www.zusatzstoffe-online.de/

Literaturverzeichnis

KAPITEL I

1. Nan Meilinger, Fleisch: Ursprung und Wandel einer Lust: eine kulturanthropologische Studie (Campus Verlag 2000), S. 77.
2. ebd. S. 76.
3. Mary M. Innes, The metamorphoses of Ovid, Volume 1955, Part 2, Ovid, (Penguin Classics *2006),* S. 337.
4. Claus Leitzmann, Markus Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 39.
5. ebd. S. 46.
6. Stephen Thomas Newmyer, Animals, rights and reason in Plutarch and modern ethics (Taylor & Francis 2006), S. 91.
7. Tiere ohne Rechte? Jan C. Joerden, Bodo Busch Springer, 1999 S.5.
8. Claus Leitzmann, Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken (C.H.Beck 2001), S. 42.
9. The Vegetarian Society, History of the Vegetarian Society, http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=827 | Stand: 23.11.2010
10. Claus Leitzmann, Markus Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 18.
11. International Vegetarian Union - Die Entstehung der vegetarischen Vereine, http://www.ivu.org/history/societies/vbd-parti.html | Stand: 02.12.2010
12. Hans Hinrich Sambraus, Andreas Steiger (Hrsg.), Das Buch zum Tierschutz (Ferdinand Enke Verlag 1997), S. 8.
13. Reichsttierschutzblatt 1936, Nr. 2
14. Jost Hermand, Glanz und Elend der deutschen Oper (Böhlau Verlag 2008), S. 141.
15. Christoph Drösser, Fleischloser Führer - www.zeit.de/200i/l7/200H7_stimmts.xml | Stand: 03.11.2010
16. Tolstoi, Wichmann, Reclus u.a., Das Schlachten beenden! (Graswurzelrevolution 2010), S. 141.
17. Claus Leitzmann, Markus Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer

2010), S. 55.

18. Neuform, Zahlen, Daten Fakten - http://www.neuform.de/branche/zahlen_daten_fakten.htm | Stand: 23.11.2010
19. The Vegan Society, Vegan news #1 - http://www.vegansociety.com/uploadedFiles/About_The_Society/Publications/The_Vegan_magazine/Feature_Articles/1944-news.pdf | Stand: 23.11.2010
20. Joanne Stepaniak, Virginia Messina ,The Vegan Sourcebook (McGraw-Hill Professional, 2000), S. 2.
21. The Vegan Society, Articles of Association - http://www.vegansociety.com/uploadedFiles/About_Us/Articles-of-Association-Nov-09.pdf | Stand: 04.11.2010
22. ebd.
23. Bioladen - Wikipedia - http://de.wikipedia.org/wiki/Bioladen | Stand: **01.**12.2010
24. *siehe Kapitel 3 - Tierbefreiung*
25. Tier-Versuche: „Irgendwann wird es knallen", Der Spiegel, Heft 10/1984, S. 54.
26. Leiden im Verborgenen: Das Schicksal der Tiere in der DDR, Tierbefreiung, Heft 55, S. 16.
27. Vegetarierbund Deutschland, Anzahl der Vegetarierinnen in Deutschland - http://vebu.de/lifestyle/anzahl-der-vegetarierinnen | Stand: 23.11.2010

KAPITEL 2

1. Duden, Das Fremdwörterbuch (Bibliographisches Institut, 2010), S. 1075.
2. Veganismus - Wikipedia - http://de.wikipedia.org/wiki/Veganismus | Stand: 04.11.2010
3. Tierschutzgesetz - http://www.gesetze-im-internet.de/tierschg/__2.html | Stand: 24.10.2010
4. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2010 | Stand: 24.10.2010
5. Die Gesamtzahl beläuft sich auf 3.463.018 Schweine. http://www.landwirtschaftskammer.de/landwirtschaft/download/landraum/fachbeitrag-muensterland.pdf | Stand: 24.10.2010.
6. Es handelt sich um 1.587.331 Einwohner: http://www.bezregmuens-

ter.de/startseite/abteilungen/abteilung3/Dez_32_Regionalentwicklung/Statistik/EinFlaeche_aktuell/Aktuelle_Einw_Flaeche_PDF.pdf | Stand: 24.10.2010

7. Greenpeace - Billig, billig im Futtertrog - http://www.greenpeace-magazin.de/index.php?id=2675 | Stand: 03.12.2010
8. Donald M. Broom, Hilana Sena, Kiera L. Moynihan, Pigs learn what a mirror image represents and use it to obtain information. Animal Behaviour, Volume 78, Issue 5, November 2009, S. 1037.
9. Jörn Heyenrath, Clevere Wildschweine - http://www.derwesten.de/staedte/bottrop/kirchhellen/Clevere-Wildschweine-id109743.html | Stand: 23.11.2010
10. Vgl. S. 19, (Fleisch)
11. Statistisches Bundesamt, Vom Erzeuger zum Verbraucher, Fleischversorgung in Deutschland, 2008, S. 13.
12. Jonathan Safran Foer, Tiere Essen (Kiepenheuer & Witsch, 2010), S. 73.
13. Stop Shark Finning - http://www.stopsharkfinning.net | Stand: 30.10.2010
14. Die Tierfreunde e.V. - Milchbauern - keine Hilfe für Kühe - http://www.die-tierfreunde.de/index.html?http://die-tierfreunde.net/inhalte/recherchen/allgemein/milchkuh_nov2009.htm | Stand: 05.12.2010
15. Stereotype Verhaltensweisen sind Auffälligkeiten des Verhaltens, wie etwa wiederholte Handlungen, die nicht der Umweltsituation entsprechen und vielfach zwanghaften Charakter tragen.
16. Die Tierfreunde e.V., Recherchen auf deutschen Pelztierfarmen - http://www.die-tierfreunde.de/inhalte/recherchen/pelzfarmen/pelz_recherche_06.htm | Stand: 23.11.2010
17. David Hinton, Running a Small Flock of Sheep (Landlinks Press, 2006), S. 105.
18. Vier Pfoten - Tierquälerei für Daunen - http://www.vier-pfoten.de/website/output.php?id=l23i&language=l | Stand: 05.11.2010
19. Waldemar Ternes, Lebensmittel-Lexikon (Behr's Verlag, 2005), S. 640.
20. EU Transportverordnung (eg) Nr. 1/2005 des Rates vom 22. Dezember 2004

21. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2010 | Stand: 23.11.2010
22. Schächten bedeutet das rituelle Töten von Tieren. Besonders im Judentum und dem Islam ist der Verzehr von Blut verboten, daher wird den lebenden Tieren mit einem Schnitt die Luft- und Speiseröhre durchtrennt, worauf sie noch lebend ausbluten.
23. Brian M. Lowe, Emerging moral vocabularies: he creation and establishment of new forms of moral and ethical meanings (Lexington Books, 2006), S. 186.
24. Ärzte gegen Tierversuche e.V., Tierversuche - Fragen und Antworten - http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/infos/allgemein/101-tierversuche-fragen-und-antworten?6d01b8521ebe21a6393iad0a8468adcf=2f4789db1959e6dcb462969e0102543a | Stand: 30.10.2010
25. Katy Taylor Bsc, PhD - Still dying of ignorance? 25 years of failed primate AIDS research - http://www.buav.org/media/files/References/BUAV_Report-AIDs.pdf | Stand: 30.10.2010
26. Beissert S, Hosoi J, Stratigos A, Brissette J, Grabbe S, Schwarz T, Granstein RD, Differential regulation of epidermal cell tumor-antigen presentation by IL-1alpha and IL-1beta, J Invest Dermatol. 1998, Oct 111(4), S. 609-15. (
27. Steven Best, Terrorists or freedom fighters? Reflections on the liberation of animals (Lantern Books 2004), S. 22.
28. U.Trotzke et al.: The influence of fasting on blood and plasma composition of herring gulls (Larus argentatus). Physiological and Biochemical Zoology 1999: 72(4), S. 426-437.
29. Versuchstierzahlen für das Jahr 2009, BMELV - http://www.bmelv.de/cln_l54/SharedDocs/Standardartikel/Landwirtschaft/Tier/Tierschutz/Versuchstierzahlen.html | Stand: 02.12.2010
30. Ärzte gegen Tierversuche e.V., REACH: grausame und sinnlose Chemikalien-Tierversuche - http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/infos/eu/159-reach-grausame-und-sinnlose-chemikalien-tierversuche | Stand: 24.10.2010
31. Haltung von Wildtieren in Zirkusbetrieben und ähnlichen Einrichtungen, Stellungnahme des Ministeriums für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume - http://www.schleswig-holstein.de/UmweltLandwirtschaft/DE/LebensmittelTierGesundheit/06_Tierschutz/02_Tierhaltung/06_Zirkustiere/ein_node.html | Stand:

25-10.2010

32. Tom Regan, Jeffrey Moussaieff Masson, Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights (Rowman & Littlefield, 2005), S. 130.
33. Lothar Dittrich, Zootierhaltung- Tiere in menschlicher Obhut. (Harri Deutsch Verlag, 2007), S. 197.
34. ebd. S. 198.
35. Clubb, R, Mason, G, A Review of the Weifare of Zoo Elephants in Europe, RSPCA 2005, S. 28.
36. Casamitjana, J, The "surplus zoo animal problem" in European Zoos, Captive Animals' Protection Society, 2003.
37. The Humane Society of the United States / World Society for the Protection of Animals (WSPA), The Case Against Marine Mammals In Captivity, 2005, 3rd Edition, S. 32.
38. ebd. S. 48.
39. ebd. S. 45.
40. Deutscher Jagdschutz Verband, Jahresjagdstrecken Bundesrepublik Deutschland - http://www.jagd-online.de/datenfakten/jahresstrecken/?meta_id=256 | Stand: 23.10.2010
41. Lord Burns et al. - UK Hunting Inquiry 1999 - http://www.huntinginquiry.gov.uk/mainsections/report.pdf | Stand: 23.10.2010
42. Sabrina Servanty, Jean-Michel Gaillard, Carole Toigo, Serge Brandt, Eric Baubet, Pulsed resources and climate-induced Variation in the reproductive traits of wild boar under high hunting pressure, Journal of Animal Ecology 2009, 78, S. 1288.
43. Lisa Sattenspiel, Alun Lloyd, The geographic spread of infectious diseases: models and applications (Princeton University Press, 2009), S. 111.
44. Lücke, Robert, Befriedigung der Mordlust - http://www.sueddeutsche.de/wissen/streit-um-die-jagd-befriedigung-der-mordlust-i.490805-3 | Stand: 03.12.2010
45. Die Tierfreunde e.V., Die Bio Lüge - http://www.die-tierfreunde.de/inhalte/info/schutz/sonstiges/bio_luege.htm | Stand: 23.11.2010
46. Naturland e.V. - Richtlinien - http://www.naturland.de/fileadmin/MDB/documents/Richtlinien_deutsch/Naturland-Richtlinien_Erzeugung.pdf (S. 23) | Stand: 23.11.2010
47. Der Transport ist verantwortlich für insgesamt 13 % der globalen

Erwärmung. Steinfeld, H., P. Gerber, et al., Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options. Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations. (FAO, 2006)

48. Robert Goodland, Jeff Anhang, Livestock and Climate Change - World Watch Institute / Anhang http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf | Stand: 03.12.2010
49. Jesko Hirschfeld, Julika Weiß, Marcin Preidl, Thomas Korbun, Klimawirkungen der Landwirtschaft in Deutschland - http://www.ioew.de/uploads/tx_ukioewdb/IOEW-SR_186_Klimawirkungen_Landwirtschaft_02.pdf, S.70 | Stand: 24.10.2010
50. Claus Leitzmann, Markus Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 334.
51. Danielle Nierenberg, Lisa Mastny, Happier meals: rethinking the global meat industry (Worldwatch Institute, 2005), S. 24.
52. Steinfeld, H., P. Gerber, et al., Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options. Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations. (FAO, 2006)
53. Wolfgang Sachs, Fair Future: begrenzte Ressourcen und globale Gerechtigkeit: ein Report (C.H.Beck, 2005), S. 101.
54. L. Reijnders, Environmental impacts of meat production and vegetarianism. In: Sabatö, J. (ed.) Vegetarian Nutrition, CRC PRess 2001. S. 449.
55. Steinfeld, H., P. Gerber, et al., Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options. Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations. (FAO, 2006)
56. BUND, Fleischfabriken boomen, Umweltstandards sinken - http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/20060300_landwirtschaft_boom_massentierhaltung_studie_kurzfassung.pdf | Stand: 03.12.2010
57. Agrarheute.com - Kühe wären potente Energieproduzentinnen - http://www.agrarheute.com/neue_m%E4rkte/energie/k%FChe_w%E4ren_potente_energieproduzentinnen_.html?redid=327886 | Stand: 24.10.2010

1. Die Tierschutz-Schlachtverordnung legt fest, dass Eintagsküken durch Vergasen (Kohlendioxidexposition), Kopfschlag oder Schreddern (Homogenisation) getötet werden müssen. - http://www.gesetze-im-internet.de/tierschlv/anlage_3_28.html | Stand: 03.ll.2010
2. Landestierschutzbeauftragte Hessen, Millionenfache Tötung von männlichen Eintagsküken - http://www.tierschutz.hessen.de/irj/Tierschutz_Internet?uid=98c65636-c25d-3lll-0l04-3bf5aa60dfac | Stand: 03.11.2010
3. Jeremy Bentham, An Introduction to the Principles of Morals and Legislation (1789), S. 311.
4. Orginialtext: „If the being eaten were all, there is very good reason why we should be suffered to eat such of them as we like to eat: we are the better for it, and they are never the worse. They have none of those long-protracted anticipations of future misery which we have. But is there any reason why we should be suffered to torment them? Not any that I can see. Are there any why we should not be suffered to torment them? Yes, several." Jeremy Bentham, An Introduction to the Principles of Morals and Legislation (1789), S. 311.
5. Immanuel Kant, Kritik der praktischen Vernunft, (Meiner Verlag, 2003), S. XXIV.
6. Peter Singer, Animal Liberation (Rowohlt, 1996), S. 35.
7. Joan Dunayer, Speciesism (Ryce Publishing, 2004), S. 5.
8. Jan Röhls, Mohr Siebeck, Geschichte der Ethik (Mohr Siebeck, 1999), S. 485.
9. ebd, S. 672.
10. Peter Singer, Praktische Ethik (Reclam, 1994) S. 174.
11. Durch Singers Thesen in „Praktische Ethik" sehen viele Menschen die Gefahr, dass die Tötung behinderter, kranker oder alter Menschen als mögliche Handlungsvariante diskutierbar wird. Auch seine Einteilung in die Kategorien „lebenswert/-unwert" legt Assoziationen zu den Euthanasieprogrammen der National-sozialisten nahe. In einer späteren Auflage von „Praktische Ethik"

äußert sich Singer zu den Protesten gegen ihn. Er wehrt sich darin gegen Vergleiche mit dem dritten Reich und kritisiert eine fehlende Diskussionsbereitschaft.

12. Gary Lawrence Francione, Introduction to animal rights: your child or the dog? (Temple University Press, 2000), S. 165.
13. 1) Die Befreiung von Tieren aus den Stätten, in denen sie gequält werden, z.B. Laboratorien, Tierfabriken, Pelzfarmen etc. Die Tiere müssen in ein gutes Zuhause übergeben werden, wo sie frei von Leiden bis zu ihrem natürlichen Ende leben.
    2) Das Zufügen ökonomischer Schäden für all jene, die von der Not und der Ausbeutung der Tiere profitieren.
    3) Das Aufzeigen der Gewalt, denen Tiere hinter verschlossen Türen ausgesetzt sind, mit Hilfe von gewaltfreien,direkten Aktionen und Befreiungen.
    4) Das Ergreifen aller notwendigen Vorsichtsmaßnahmen,
14. Auch andere Unterdrückungsverhältnisse schlagen sich in unserer Sprache nieder. So untersuchen einige Sprachkritiker_innen Sprache auf ihren sexistischen und rassistischen Gehalt.
15. Um diese oft wertende Trennung aufzulösen, sprechen einige Tierrechtler_innen von „nicht-menschlichen Tieren". Sie drücken damit aus, dass Menschen im Umkehrschluss als Angehörige einer bestimmten Tierart unter vielen kategorisiert werden können, also statt eines hierarchischen Verhältnisses, ein gleichwertiges besteht.
16. Da positiv-konnotierte Ausdrücke wie Kosenamen wie „Mäuschen" und „Häschen" oder Metaphern wie „Sie ist schlau wie ein Fuchs" keine negativen Einflüsse auf die entsprechenden Tiere haben, gehe ich in diesem Zusammenhang nicht näher auf sie ein. Anmerken möchte ich jedoch noch, dass sie Beweise für ein ambivalentes, doppelmoralisches Mensch-Tierverhältnis darstellen.
17. Ich benutze bewusst die maskuline Form „Fleischer", da dieser „Beruf" überwiegend von Männern ausgeübt wird.
18. Das kann provokativ wirken, weil damit zugleich ausdrückt wird, dass der Fleischer ein Täter, in dem Fall ein Mörder, ist.

1. Weitere Faktoren die Zivilisationskrankheiten hervorrufen: Umweltgifte, Stress, Alkohol, Nikotin, Bewegungsmangel, Lärmbelastung etc.
2. Richard Rost (Hg.), Lehrbuch der Sportmedizin (Deutscher Ärzteverlag, 2001), S. 469.
3. Colin Campbell, The China Study (BenBella Books, 2006), S. 78.
4. Hans-Jürgen Holtmeier, Cholesterin: zur Physiologie, Pathophysiologie und Klinik (Springer, 1996), S. 171.
5. Gill Langley, Vegane Ernährung (Echo Verlag, 1999), S. 219.
6. Bernhard Watzl, Claus Leitzmann, Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln (Georg Thieme Verlag, 2005), S. 56.
7. Vegetariern geht es gesundheitlich deutlich besser, Der Praktische Arzt, Nr. 3/1992
8. A. Waldmann, JW. Koschizke, C. Leitzmann, A. Hahn, Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. European Journal of Clinical Nutrition 57 (24. Juli 2003), S. 953.
9. Heinrich Kasper, Ernährungsmedizin und Diätetik (Elsevier,Urban & Fischer Verlag, 2009), S. 72.
10. Kay Brune, Pharmakotherapie: Klinische Pharmakologie (Springer, 2010), S. 281.
11. Heinrich Kasper, Ernährungsmedizin und Diätetik (Elsevier,Urban & Fischer Verlag, 2009), S. 79.
12. BfR - Gesundheitliche Riskiken durch zu hohen Jodgehlat in getrockneten Algen - http://www.bfr.bund.de/cm/208/gesundheitliche_risiken_durch_zu_hohen_jodgehalt_in_getrockneten_algen.pdf | Stand: 05.12.2010
13. C. Leitzmann, M. Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 235.
14. ebd S. 236.
15. Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, (Umschau Buchverlag, 2008), S. 191.
16. C. Leitzmann, M. Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 242

17- Harris WS, International recommendations for consumption of long-chain omega-3 fatty acids. Journal of Cardiovascular Medicine (Hagerstown), 2007 Suppl 1, S. 50-2.
18. So handelt es sich z.B. bei B12 in Algen um inaktive Vitamin-Bi2-Analoga, die vom menschlichen Stoffwechsel nicht verwertet werden und die Aufnahme von Vitamin B12 sogar behindern können.
19. C. Leitzmann, M. Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 245-
20. ebd.
21. ebd, S.247.
22. siehe www.rootsofcompassion.org
23. Herbert V, Drivas G, Foscaldi R, Manusselis C, Colman N, Kanazawa S, Das K, Gelernt M, Herzlich B, Jennings J., Multivitamin/mineral food supplements containing vitamin B12 may also contain analogues of vitamin B12. The New England Journal of Medicine 1982 (July) 307 (4), S. 255.
24. Iris Berger, Vitamin B12 Mangel bei Veganer Ernährung, (Ibidem, 2009), S. 29.
25. Wolfgang Herrmann, Rima Obeid, Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin-B12-Mangel. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 105, Heft 40, S. 684.
26. ebd. S. 681.
27. Heinz Troxler, Martin Hersberger, Matthias Baumgartner, Methylmalonsäure zur Bestimmung des Vitamin Bi2-Mangels. Schweiz Med Forum 2008; 8 (43), S. 825.
28. Kosten der Untersuchung bei meinem Hausarzt im November 2010.
29. Colin Campbell, The China Study (BenBella Books, 2006), S. 205.
30. C. Leitzmann, M. Keller, Vegetarische Ernährung (Ulmer 2010), S. 266.
31. ebd.
32. Richtlinie 2008/100/EG der Kommission vom 28. Oktober 2008 zur Änderung der Richtlinie 90/496/EWG des Rates über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln hinsichtlich der empfohlenen Tagesdosen, der Umrechungsfaktoren für den Energiewert und der Definitionen - http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do

?uri=OJ:L:2008:285:0009:01:DE:HTML | Stand: 06.11.2010
33. DGE - Reference Values for Nutrient Intake http://www.dge.de/pdf/ws/ReferenceValues.pdf, S.34 | Stand: 05.12.2010
34. DGE-Sektion Schleswig-Holstein - Beirat - http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=26#Beirat | Stand: 06.11.2010
35. DGE-Sektion Niedersachsen - Beirat - http://www.dge.de/sek/ns/beirat/inhalt.htm | Stand: 06.11.2010
36. DGE- Sektion Thüringen - Beirat - http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/dge-th.html | Stand: 06.11.2010
37. DGE - „Wir empfehlen vegetarische Dauerkost." - http://www.vebu.de/aktuelles/news/613-deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung-qwir-empfehlen-vegetarischedauerkostq | Stand: 06.11.2010
38. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864?dopt=Abstract | Stand: 06.11.2010

KAPITEL 5

1. BMELV - Lebensmittelzusatzstoffe - http://www.bmelv.de/cae/servlet/contentblob/382688/pub!icationFile/2l94l/Lebensmittelzusatzstoffe.pdf | Stand: 03.11.2010
2. Heike Sonnberger, Warum niemand weiß, was wir wirklich essen - http://www.spiegel.de/wissenschaf t/mensch/0,1518,571277,00.html | Stand: 23.11.2010
3. EFSA schließt den ersten Teil der umfassenden Sicherheitsüberprüfung von Aromastoffen ab - http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/cefloH09-htm | Stand: 25.11.2010
4. Wissensforum Backwaren - Trennmittel - http://www.wissensforum-backwaren.d e/files/wfb_broschuere2l_d.pdf | Stand: 04.11.2010
5. Bei der Hausenblase handelt es sich um die Schwimmblase des Hausen, einer Störart.
6. vegan.de - Bier - http://www.vegan.de/guide/lebensmittel/bier.shtml | Stand: 06.12.2010
7. Rudolf Heiss, Lebensmitteltechnologie: biotechnologische,

chemische, mechanische und thermische Verfahren der Lebensmittelverarbeitung (Springer, 2003), S. 263.
8. EU - Guidance on Submissions for Food Additive Evaluations by the Scientific Committe on Food - http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out98_en.pdf, S.12.
9. Philip Morris will mehr Tierversuche erzwingen - http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,550233,OO.html | Stand: 06.12.2010

KAPITEL 6

1. Jack Mezirow, Edward W. Taylor, Transformative Learning in Practice: Insights from Community, Workplace, and Higher Education (Jossey-Bass, 2009), S. 148.
2. Gary Francione. Introduction to animal rights: your child or the dog? (Temple University Press, 2000), S. 4.
3. Barbara McDonald, Once you know something, you can't not know it: An empirical look at becoming vegan. Society and Animals, 2000, 8 (1), S. 7.
4. Barbara McDonald et al., An Ecological Perspective of Power in Transformational Learning: A Case Study of Ethical Vegans, Adult Education Quarterly November 1999, vol. 50 no. l, S. 5-23.
5. Keith Thomas, Man and the natural world: a history of the modern sensibility (Pantheon Books, 1983), S. 94.
6. Anke Hunold, Brüten für den Weltmarkt, ARD 24. Oktober 2010,13.15 Uhr, 8:45min - http://www.daserste.de/doku/beitrag_dyn~uid,3jgcj8iwsy7lpege~cm.asp
7. Entfremdung trat nach Marx immer dann auf, wenn die menschlichen Produzenten sich in ihrem Produkt selber nicht wiederentdecken können.
8. Barbara Noske, Die Entfremdung der Lebewesen (Guthmann Peterson 2008), S. 50.
9. Gerhard Hegmann, McDonald's wird grün - http://www.stern.de/wirtschaf t/news/unternehmen/neues-logo-mcdonalds-wird-gruen-1523753.html | Stand: 30.10.2010
10. Sigrid Trotz, Nachhilfe für McDonald's in Sachen Urwaldschutz

- http://www.greenpeace.de/themen/waelder/nachrichten/artikel/nachhilfe_fuer_mcdonalds_in_sachen_urwaldschutz/ | Stand: 30.10.2010
11. Veganismus bedeutet für mich einen bewussteren Konsum zu praktizieren und Produkte und deren Herstellung zu hinterfragen. Genauso, wie ich die Ausbeutung von Tieren für jeglichen Zweck ablehne, lehne ich auch die Ausbeutung von Menschen bei der Herstellung von Produkten wie Kleidung, elektronischen Produkten oder Lebensmitteln ab. Das mag im ersten Moment schwierig erscheinen, aber ähnlich wie beim Veganismus zeigt ein näheres Beschäftigen mit der Thematik das es möglich.
12. Volxküche bezeichnet eine Gruppe, die regelmäßig zusammen kocht und das Essen zum Selbstkostenbeitrag ausgibt. Volxküchen gibt es in den meisten größeren Städten.

KAPITEL 7

1. Liu, K. S., Soybeans: Chemistry, Technology and Utilization (International Thompson Publishing, 1997), S. 25.
2. 100g getrocknete Sojabohnen enthalten 37,6g Eiweiß - Friedrich Senser, Heimo Scherz, Eva Kirchhoff, Der kleine Souci/Fachmann/Kraut, Lebensmitteltabelle für die Praxis (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2004), S. 330.
3. Soyatech - Soy Facts - http://www.soyatech.com/soy_facts.htm | Stand: 06.12.2010
4. Taifun - Taifun Tofu Richtlinien - http://www.taifun-tofu.de/de/sojaanbau/taifun_tofu_leitlinien.php?NIDi=2&NID2=l&NID3=0 | Stand: 14.10.2010
5. Wilhelm Riede, Die Aufgaben der deutschen Sojazüchtung. MfdL, 54, H.41 S. 897.
6. Joachim Drews, Die „Nazi-Bohne" - Anbau, Verwendung und Auswirkung der Sojabohne im Deutschen Reich und Südosteuropa (Lit-Verlag, 2004), S. 76.
7. Friedrich Senser, Heimo Scherz, Eva Kirchhoff, Der kleine Souci/Fachmann/Kraut, Lebensmitteltabelle für die Praxis (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2004), S. 330.

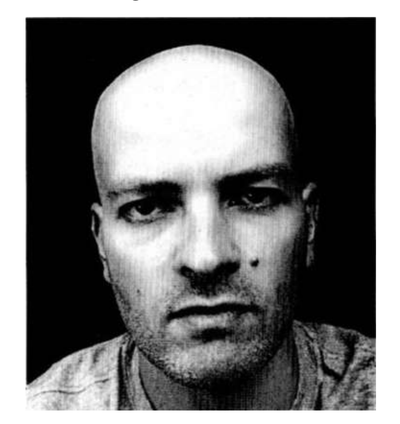
8. Das in Soja enthaltene Isoflavon Genestein löst bei Spermien im weiblichen Körper einen Reifungsprozess aus, der für die Befruchtung der Eizelle notwendig ist. Zu viel Genestein im Zervixschleim könne aber zur Folge haben, dass dieser Reifungsprozess frühzeitig ausgelöst und eine Befruchtung somit verhindert wird. - http://www.innovations-report.de/html/berichte/studien/bericht-45704.html | Stand: 06.12.2010
9. Die zugrunde liegende Untersuchung umfasste allerdings lediglich 99 Männer, die Patienten in einer Reproduktionsklinik waren. Keine Auswirkungen habe ein hoher Sojakonsum laut dieser Studie auf Beweglichkeit und Morphologie der Spermien sowie auf das Ejakulationsvolumen.
10. Wu et al.: Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. Br J Cancer. 2008; 98(1): 9-14. Epub 2008 Jan 8.
11. Hermann M. Bolt, Gisela H. Degen,Hormoneffekte von Chemikalien in Nahrung und Umwelt - http://www.rzuser.uni-heidelberg.de/~h05/Vorlesung/BoltHormone.pdf | Stand: 14.10.2010
12. Gill Langley, Vegane Ernährung (Echo-Verlag, 2001), S. 161.
13. Verordnung (EWG) Nr. 1898/87 des Rates vom 2. Juli 1987 über den Schutz der Bezeichnung der Milch und Milcherzeugnisse bei ihrer Vermarktung - http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:3l987Ri898:DE:HTML | Stand: 14.10.2010
14. Ota Mikolasek, Marianne Müller, Helmut Winter, Günter Rachfahl, Das große Lexikon der Hotellerie und Gastronomie (Behr, 2004), S. 565.
15. Bern Drosihn, Tofu - Vom skurrilen Kampf um ein unscheinbares Weltnahrungsmittel (Ventil Verlag, 2010), S. 70.
16. ebd.
17. William Shurtleff, Akiko Aoyagi, History of Soybeans and Soyfoods in Australia, New Zealand and Oceania (1770-2010): Extensively Annotated Bibliography and Sourcebook (Soyinfo Center, 2010), S. 167.
18. Nutritiv - Seitan - http://de.nutritiv.org/kalorien-vitamine-mineralstoffe/seitan/2845 | Stand: 14.10.2010

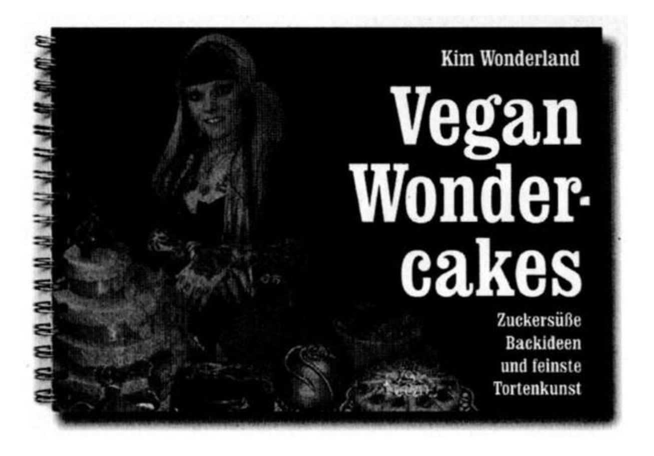
1. Journal of the American Dietetic Association, July 2009, Volume 109, Number 7, S. 1277.
2. ebd.
3. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), www.dge.de
4. Dr. Langley, Gill, „Vegane Ernährung", Echo Verlag 1999
5. Journal of the American Dietetic Association, July 2009, Volume 109, Number 7, S. 1277.
6. Karl von Koerber, Thomas Männle, Claus Leitzmann, Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung (Georg Thieme Verlag, 2004), S. 29.
7. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2010 | Stand: 23.11.2010
8. Deutsche Haushalte werfen jedes Jahr Lebensmittel im Wert von 400 € weg - http://www.econitor.de/magazin/lifestyle/service/news/weltspartag-deutsche-haushalte-werfen-jedes-jahr-lebensmittel-im-wert-von-400-e-weg_10912.html | Stand: 06.12.2010

Register

über den Autor

Marc Pierschel, geb. 1978, ist Soziologe (M.A.) und lebt in Münster. 2001 gründete er das Kollektiv *Roots of Compassion* mit dem Ziel, anderen Menschen den Tierrechts/ Tierbefreiungsgedanken und die vegane Lebensweise näher zu bringen. Er ist Autor des Kochbuchs *Vegan lecker lecker.* Zudem drehte er 2009 den Film *EDGE - perspectives on drug free culture,* eine Dokumentation über die US-amerikanische *Straight Edge* Subkultur - ein Thema, mit dem auch der Veganismus eng verbunden ist.
Marc Pierschel lebt seit 10 Jahren vegan.




Kim Wonderland
Vegan Wonder-cakes
Zuckersüße
Backideen
und feinste
Tortenkunst

Vegan? Nichts leichter als das!

Immer mehr Menschen entdecken die vegane Lebensweise für sich. *Vegan!* erklärt wie Veganismus entstanden ist, wo sich unvegane Inhaltsstoffe verstecken können und auf welche Nährstoffe du bei der Ernährung besonders achten solltest.
Neben Hintergrundinformationen zu Tierausbeutung, findest du ethische Überlegungen und Theorien zum Mensch-Tier-Verhältnis, Tipps und Ratschläge anderer Veganer innen sowie Antworten auf weit verbreitete Vorurteile.
Abgerundet durch eine Nährstofftabelle, eine E-Nummern Liste, einen veganen Sprachführer und einfach zuzubereitende Rezepte ist *Vegan!* dein (Überlebens-)Handbuch für den veganen Alltag!